

Kurs: Q1 - Q4 - B



Zeit: Di. 9./10. Std.

Kursprofile 2026-2028

- 1. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen, trainieren und kooperieren in den Rückschlagspielen, Pickleball, Badminton, Indica und Volleyball sowie in den Zielschusspielen Handball und Basketball oder Volleyball.**
- 2. Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“ – Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit im leichtathletischen Mehrkampf**
- 3. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Die Durchführung von Fitnessstests soll helfen, die eigene Leistungsfähigkeit zu erfahren und besser einzuschätzen.**

Unter Einbezug folgender pädagogischer Perspektiven: Leistung, soziale Interaktion, Körperwahrnehmung & Gesundheit

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Mit- und gegeneinander spielen, Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen verstehen, Fitness erhalten und steigern, gesund ernähren – Leistung bringen, Sport treiben - Verletzungen vermeiden

Zu 1: In den Rückschlagspielen Pickelball, Badminton, Indica und Volleyball sowie in den Zielschusspielen Handball und Basketball steht die Verbesserung der sportartspezifischen Techniken sowie die Lösung von spieltaktischen Situationen im Angriff- und Abwehrverhalten im Vordergrund. Die sportartspezifischen Techniken sollen situationsbezogen angewendet werden können und Regeln und Fachsprache erlernt werden.

Zu 2: Im Rahmen des Bewegungsfeldes Laufen, Springen, Werfen stehen das Kennenlernen und Ausprobieren verschiedener leichtathletischer Disziplinen (Wurf, Laufdisziplinen, Sprung) und die Verbesserung der individuellen Bewegungstechniken im Vordergrund.

Zu 3.: Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Fähigkeiten zur eigenständigen Verbesserung und Einschätzung von konditionellen Fähigkeiten (Schwerpunkt: Kraft und Ausdauer). Die Kursteilnehmer sollen erfahren, welche Auswirkungen Ausdauertraining auf die Gesundheit hat und verschiedene neue Fitnesstrends kennenlernen. Die Gesundheit soll gefördert und ein Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden.

Bewertung:

Im Praxisteil Pickleball, Badminton, Indica, Volleyball, Handball und Basketball erfolgt eine Überprüfung der sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten als Technik- und Spielüberprüfung. Dazu kommt die selbstständige Durchführung einer Aufwärmphase oder die Vorstellung einer bestimmten Technik bzw. taktischen Spielsituation in den oben genannten Sportspielen mit schriftlicher Ausarbeitung.

In der Leichtathletik erfolgt die Überprüfung als Techniküberprüfung einzelner Disziplinen und im Rahmen eines Vierkampfes (Wurf-/Stoß-, Sprung-, Laufdisziplin sowie eine Ausdauerleistung).

Überprüfung der Steigerung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit: Cooper-Test, Stundenlauf
In allen Bewegungsfeldern werden das Engagement, die kontinuierliche Mitarbeit und die individuelle Leistungsverbesserung in die Bewertung mit einbezogen.

Kurs: Q1 - Q4 - C



Zeit: Di. 9./10. Std.

Kursprofile 2026-2028

- 1. Inhaltsfeld „Spielen“: Erwerb von Spielfähigkeit durch das Erlernen grundlegender Techniken, Taktiken und Regeln in den Sportspielen: Fußball, Badminton und Ultimate Frisbee.**
- 2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Die Vorstellung und Durchführung von Fitnesstrends soll die eigene Fitness und die Gesundheit verbessern und Fitnesstests sollen helfen die eigene Leistung besser einzuschätzen.**
- 3. Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: Die Leistung steigern, anhand einzelner leichtathletischer Disziplinen.**

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leistung, Soziale Interaktion, Gesundheit & Körperwahrnehmung

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Kondition, Lernen von sportlichen Bewegungen und Bedeutung der Kraft im Fitness- und Gesundheitstrainings.

Zu 1: Im Bereich „Spielen“ sollen die Grundtechniken und gruppentaktischen Elemente möglichst spielerisch vermittelt werden.

Zu 2: Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Fähigkeiten zur eigenständigen Verbesserung und Einschätzung von konditionellen Fähigkeiten (Schwerpunkt: Kraft und Ausdauer). Hierzu soll durch einzelne Fitnesstrends aufgezeigt werden, wie man die eigene Fitness verbessern kann. Die Gesundheit soll gefördert und ein Gesundheitsbewusstsein entwickelt werden. Durch gezielte Kräftigungsübungen wird Haltungsschäden entgegengewirkt. Das Trainieren der Ausdauerfähigkeit ist auch im Schwimmbad denkbar, falls die organisatorischen Gegebenheiten es zulassen.

Zu 3: In der Leichtathletik sollen verschiedene Wurf-/Stoß-, Sprung- und Laufdisziplinen durchgeführt werden.

Bewertung:

Zu 1. Überprüfung der Spielfähigkeit und der technischen Fähigkeiten in den einzelnen Sportspielen.

Zu 2. In Referaten werden die einzelnen Fitnesstrends in Theorie und Praxis vorgestellt. Überprüfung der Steigerung der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit bzw. der Fitness durch den Cooper-Test und/oder den Obersberger-Fitnesstest. Durchführung von Kraftzirkeln und anderer Fitnessübungen und Fitnesstrends.

Zu 3. In der Leichtathletik wird neben der Techniküberprüfung ein Dreikampf (Wurf/Stoß-, Sprung- und Laufdisziplin) durchgeführt.

Weiterhin wird die mündliche Mitarbeit sowie das Engagement im Unterricht bewertet. Die Gestaltung **eines Referats** wird zudem zur Beurteilung herangezogen.

Kurs: Q1 - Q4 - D



Zeit: Mi. 9./10. Std.

Kursprofile 2026-2028

- 1. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in den klassischen Sportspielen**
- 2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren – die Fitness verbessern“**
- 3. Inhaltsfeld „Bewegen an und mit Geräten“**

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Gesundheit & Leisten & Körperwahrnehmung & etwas wagen und verantworten

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Grundlagen des Bewegungslernens & Kooperation und Konkurrenz im Sportspiel & Grundlagen sportlichen Trainings

zu 1: Sportspiele: Basketball, Fußball und Volleyball werden im Mittelpunkt der Spieleinheiten stehen. Dabei sollen die individuelle Technik, die Kooperation in Kleingruppen und das Zielspiel entwickelt werden

zu 2: Es sollen verschiedene Fitnesstrends vorgestellt und ausgeführt werden. Die Bandbreite reicht dabei von Wohlfühldisziplinen (z.B. Pilates, Yoga, Tai-Chi) bis hin zu konditionell anspruchsvollen Inhalten (z.B. HIT-Training, Crossfit). Ziele sind die Verbesserung des eigenen Körpergefühls und die Steigerung der Leistungsfähigkeit.

zu 3: Turnerische Bewegungen wie springen, schaukeln, stützen, rollen gehören zur Grundausrüstung der menschlichen Motorik. Bodenturnen wird den Schwerpunkt dieser Einheit ausmachen.

Bewertung:

Die Leistungsfeststellung erfolgt in den Sportspielen durch eine Technik - und Spielüberprüfung. Partnerreferate zu den Sportarten ergänzen die Note.

Im Bereich der Fitness wird das Partnerreferat zu den Inhalten als Grundlage der Benotung herangezogen.

Beim Turnen wird eine Bodenturnkür verlangt.

Persönlicher Lernfortschritt, Engagement und Mitarbeit machen in allen Halbjahren einen guten Teil der Note aus.

Kurs: Q1 - Q4 - E



Zeit: Do. 7./8. Std.

Kursprofile 2026-2028

1. Inhaltsfeld „Spielen“: Volleyball – Das Teamspiel am Netz

2. Inhaltsfeld „Bewegen an und mit Geräten“: Akrobatik und Bodenturnen – Bewegung gestalten in der Gruppenkür

3. Inhaltsfeld „Laufen, Springen, Werfen“: Leichtathletik – Sprint, Ausdauer, Hochsprung und Wurf/Stoß

4. Inhaltsfeld „Fitness“: Fitnesstrends erproben und eigenes Training gestalten

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leisten, Gesundheit, Soziale Interaktion, Körperwahrnehmung, Wagnis, Ausdruck

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Q1 Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Fitness erhalten und steigern, Mit- und gegeneinander spielen; Q2 Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben, Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen optimieren; Q3 Gesund ernähren – Leistung bringen, Bewegungen verstehen, Leistungen messen und bewerten; Q4 Fitness erhalten und steigern, Sport treiben – Verletzungen vermeiden

Zu 1: Volleyball steht als Mannschaftsspiel im Mittelpunkt. Die Grundtechniken Pritschen, Baggern und Aufschlag werden gefestigt und in Kleinfeldspielen angewendet. Ziel ist es, technische Grundlagen, taktische Entscheidungen, Kommunikation und verlässliches Zusammenspiel zu verbessern.

Zu 2: Akrobatik und Bodenturnen verbindet akrobatische Elemente, grundlegende Bodenturnelemente und Bewegungsgestaltung zu einer gemeinsamen Gruppenkür. Im Mittelpunkt stehen Körperspannung, Gleichgewicht, Stützen, Rollen, Halten, Helfen und Sichern. Bewegungen werden durch Übergänge, Raumwege, Formationen, Synchronität und eine klare Anfangs- und Schlussgestaltung sinnvoll verbunden.

Zu 3: Leichtathletik umfasst klassische Bewegungsformen aus den Bereichen Laufen, Springen und Werfen/Stoßen. Mögliche Schwerpunkte sind Sprint mit Starttechnik, Ausdauer mit Pulsmessung und Belastungssteuerung, Hochsprung sowie Wurf- und Stoßdisziplinen. Eine Einführung in das Speerwerfen ist je nach Rahmenbedingungen möglich. Neben messbaren Leistungen spielen Technik, Bewegungsqualität und die Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit eine wichtige Rolle. Der Unterricht findet nach Möglichkeit draußen statt.

Zu 4: Fitness: In diesem Bereich werden aktuelle Fitnesstrends und Trainingsformen praktisch erprobt und theoretisch eingeordnet. Dazu können funktionelles Training, Zirkeltraining, HIIT, Tabata, Kraftausdauertraining, Beweglichkeits- oder Stabilisationstraining gehören. Die Schülerinnen und Schüler planen einen kurzen Stundenbaustein und reflektieren die Durchführung.

Bewertung:

Im Praxisteil werden grundlegende technische, taktische und bewegungsspezifische Elemente überprüft. Im Volleyball erfolgt zusätzlich ein kurzer schriftlicher Test zu Technikmerkmalen, einfachen Fehlerbildern, Regeln und taktischen Grundlagen. In der Akrobatik und im Bodenturnen wird eine Gruppenkür entwickelt; der Arbeitsprozess wird in einer Portfolioarbeit dokumentiert und reflektiert. In der Leichtathletik werden messbare Leistungen und technische Aspekte der Bewegungsausführung berücksichtigt; der theoretische Anteil erfolgt über ein Trainingstagebuch bzw. Portfolio zum Bereich Ausdauer. Im Bereich Fitness erstellen die Schülerinnen und Schüler einen Stundenentwurf, führen eine Trainingseinheit durch und reflektieren diese. Ebenfalls zur Bewertung herangezogen werden Mitarbeit, Engagement, Kooperation, Verantwortungsübernahme, Reflexionsfähigkeit und die Entwicklung der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit.

Kurs: Q1 - Q4 - F



Zeit: Fr. 9./10. Std.

Kursprofile 2026-2028

- 1. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in verschiedenen Sportarten (Schwerpunkt: Pickleball und Badminton).**
- 2. Inhaltsfeld „Den Körper trainieren, die Fitness verbessern“: Erfahren, verstehen und einschätzen der eigenen Leistungsfähigkeit durch Trainieren und Testen der Fitness. Kennenlernen von verschiedenen Fitnesstrends.**
- 3. Inhaltsfeld „Bewegung rhythmisch und tänzerisch gestalten“: Eine Präsentation entwickeln.**
- 4. Inhaltsfeld „Spielen“: Wettkämpfen und kooperieren in Endzonenspielen (Schwerpunkt: Ultimate Frisbee)**

Unter Einbezug folgender pädagogischen Perspektiven: Leisten, Gesundheit, Körpererfahrung, Soziale Interaktion & Ausdruck.

Unter Einbezug folgender Themenfelder: Q1: Sportliche Handlungssituationen gemeinsam entwickeln, Fitness erhalten und steigern, Mit- und gegeneinander spielen; Q2: Anforderungsprofile von Sportarten beschreiben, Sportliche Handlungssituationen gestalten, Bewegungen gestalten und präsentieren; Q3: Gesund ernähren - Leistung bringen, Bewegungen verstehen, sportliche Handlungssituationen gestalten; Q4: Sport treiben – Verletzungen vermeiden, Sport treiben – den Alltag gestalten.

Zu 1.: Durch das Erlernen grundlegender Techniken im Pickleball und Badminton soll die Spielfähigkeit erlangt und erweitert werden. Situationsbezogenes Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll im Verlauf der Unterrichtseinheit geschult und trainiert werden. Pickleball ist eine leicht zu erlernende Trendsportart, die Elemente aus Tennis, Badminton und Tischtennis kombiniert.

Zu 2.: Das Kennenlernen und Verbessern der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten unter der Fragestellung der Einflussnahme auf die sportliche Leistungsfähigkeit ist ein zentraler Aspekt der Einheit. Kennenlernen, Durchführen und kritisches Auseinandersetzen mit verschiedenen Fitnesstests steht am Beginn der Reihe. Verschiedene Fitnesstrends sollen dann von der Gruppe vorgestellt, kennengelernt und erprobt werden.

Zu 3.: Nach einer kurzen Einführung soll die Gestaltung von Bewegungen zu Musik im Mittelpunkt stehen. Zu einer frei gewählten Musik soll in Gruppen eine Choreographie entwickelt, einstudiert und präsentiert werden. Diese Gruppenchoreographie kann ein Tanz, eine gymnastische Kür oder eine Rope-Skipping-Kür sein.

Zu 4.: Durch das Erlernen grundlegender Techniken im Ultimate Frisbee soll die Spielfähigkeit erlangt und erweitert werden. Situationsbezogenes Anwenden der sportartspezifischen Techniken soll im Verlauf der Unterrichtseinheit geschult und trainiert werden.

Bewertung:

Die Bewertungskriterien beinhalten in den Sportsportarten eine praktische Technik- und Spielprüfung. Im Bereich des Tanzens wird die Erarbeitung und Präsentation einer eigenen Gruppenchoreographie bewertet. Im Bereich Fitness wird die individuelle Fitness durch geeignete Übungsformen überprüft. In allen Bereichen zählen weitere Aspekte, wie kooperatives Verhalten im Unterricht, Mitarbeit, Engagement und Lernfortschritt der persönlichen Leistung. Der theoretische Anteil ergibt sich aus der kognitiven Mitarbeit im Unterricht sowie der Planung, Vorbereitung und Durchführung eines Referates im Bereich Fitnesstrends mit der Übernahme und Gestaltung eines Übungsprozesses. Im Bereich der Sportsportarten erfolgt die schriftliche Darstellung einer Technik in kompakter Form. Im Bereich Tanz/Gymnastik/Rope-Skipping wird die schriftliche Darstellung der selbst entwickelten Kür als Bewertungsgrundlage herangezogen.