

SIFC Sport - Klassenstufe 5

Thema	Unterrichtsinhalte	Medienkompetenzen (überfachliche Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Sportliche Handlungsfähigkeit (basale Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Leistungsüberprüfung Indikatoren
Sich fit halten	Ausdauernd laufen, Schnelligkeit trainieren	Trainingstagebuch (digital) pflegen	Pulsmessungen, Borg-Skala, funktionale Trainingsmethoden	20 Minuten – Lauftest („Entenrunde“)
Sportspiele	Ballschule im Stand und in der Bewegung		Ballkoordination, grundlegendes Taktikverständnis	Wurf- und Fangtechnik
Turnen	Turn-Führerschein: turnerische Grundelemente, vielfältige Bewegungserfahrungen	Technikanalyse mit Hilfe von Videosequenzen	Bewegungsprobleme erkennen und in Worte fassen, Angstüberwindung	Kenntnisse beim Aufbau von Geräten
Laufen, Springen, Werfen	Spielleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe (z.B. Risiko-Hochspringen und Staffellauf)	Technikanalyse mit Hilfe von Videosequenzen	leichtathletische Leistungsbegriffe (c-g-s, Relativierung)	Bundesjugendspielwettbewerb
Schwimmen	ein Schuljahr Schwimmunterricht	Technikanalyse mit Hilfe von Videosequenzen	Umsetzung der Fachanforderungen zum Thema Schwimmen in ihrer Gesamtheit	mindestens das Schwimmbabzeichen Bronze
Bewegungsgestaltung / Tanz	grundlegende Bewegungsschulung, rhythmische Bewegung	Gemeinsam Tanzschritte erarbeiten anhand von Videovorlagen	Basic Body Activities, Bewegung im Takt Bewegung, erfassen/nachtanzen	Musik in passende Bewegung umsetzen
Raufen, Ringen, Verteidigen	eine Unterrichtseinheit zum Thema: Rituale und Regeln, Körperspannung und Kooperation/Vertrauen	Digitale Regenerfassung	Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren und anwenden	Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung

SIFC Sport - Klassenstufe 6

Thema	Unterrichtsinhalte	Medienkompetenzen (überfachliche Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Sportliche Handlungsfähigkeit (basale Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Leistungsüberprüfung Indikatoren
Sich fit halten	Koordinative Grundlagenschulung	Fitnessplan entwickeln und präsentieren/ausführen	Ausbau der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten	Multiple-Choice-Test, Zirkeltraining
Sportspiele	Zielwurfspiele (kl. Handball- oder Basketballspiele)	Teamfähigkeit und	sich anbieten und orientieren, Zielwürfe und Zielschüsse unter Druck	Koordinationsparcours
Turnen	Grundlagen am Boden	gemeinsam Bewegungsabläufe digital analysieren [Coaches Eye]	Rollen, Handstände, Räder (Stützkraft)	Boden-Pflicht-Übung, Teilnahme an BJS Turnen
Laufen, Springen, Werfen	Spielleichtathletik, kleine Einzel- und Mannschaftswettbewerbe (z.B. Risiko-Hochspringen und Staffellauf)	gemeinsam Bewegungsabläufe digital analysieren [Coaches Eye]	leichtathletische Leistungsbegriffe (c-g-s, Relativierung)	Bundesjugendspielwettbewerb
Schwimmen	ein Schuljahr Schwimmunterricht	Technikanalyse mit Hilfe von Videosequenzen	Umsetzung der Fachanforderungen zum Thema Schwimmen in ihrer Gesamtheit	mindestens das Schwimmabzeichen Bronze
Bewegungsgestaltung / Tanz	grundlegende Bewegungsschulung, rhythmische Bewegung	Recherche zu geeigneten videographischen Sequenzen als Vorbild	Bewegung im Takt, Bewegung erfassen/nachtanzen	Bewegung zu Musik mit Partner/in abstimmen
Raufen, Ringen, Verteidigen	eine Unterrichtseinheit zum Thema: Rituale und Regeln, Körperspannung und Kooperation/Vertrauen	gemeinsam Bewegungsabläufe digital analysieren [Coaches Eye]	Körperkontakt zulassen, Emotionen wahrnehmen und kontrollieren, Rituale akzeptieren und anwenden	Sicherheitsregeln und Rituale in der Anwendung

SIFC Sport - Klassenstufe 7

Thema	Unterrichtsinhalte	Medienkompetenzen (überfachliche Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Sportliche Handlungsfähigkeit (basale Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Leistungs- überprüfung Indikatoren
<u>Sich fit halten</u>	Orientierungs- /Ausdauerlauf	Fitness Apps zur Steigerung der Fitness nutzen und evaluieren	Erschöpfung und Ermüdung überwinden, Anstrengungsbereitschaft	Beep-Test (Eingangs- /Ausgangsleistung)
<u>Sportspiele</u>	Floorball	Turnierpläne digital erstellen und pflegen	übergreifendes Taktikverständnis	Taktikaufgaben umsetzen
<u>Turnen</u>	Vertiefen der Bewegungen an Geräten, Grundlagen am Sprung	gemeinsam Bewegungsabläufe digital analysieren [Coaches Eye]	sich in Gerätekunde auskennen	Turnelemente mit höherem Schwierigkeitsgrad, Teilnahme an BJS Turnen
<u>Laufen, Springen, Werfen</u>	leichtathletische Sprünge, Würfe/Stöße und Sprint- und Hürdensprint	Fitness- oder Pulsuhr benutzen und Ergebnisse auswerten (K5)	biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen), Regelkunde, Trainingsmethoden	schriftlicher Test + Block -Mehrkampf relativ, altersgerechter Sprint
<u>Schwimmen</u>	ein Schuljahr Schwimmunterricht	Bewegungsanalyse mit Unterwasserkamera	Umsetzung der Fachanforderungen zum Thema Schwimmen in ihrer Gesamtheit	mindestens das Schwimmabzeichen Bronze
<u>Bewegungsgestaltung / Tanz</u>	vorgegebene Choreographien mittanzten: Folk, Street Dance, Hiphop, Jazz-Dance, Jumpstyle	Videoanalyse eigener Bewegungsabläufe	musikalische Fachbegriffe richtig verwenden, Bewertungskriterien anwenden, visualisierte Schrittfolgen erstellen und analysieren	Gruppenchoreographie, Choreographie entwickeln und als Video präsentieren
<u>Raufen, Ringen, Verteidigen</u>	vom Raufen zum Ringen	Kampfanalyse per Videosequenz	Grundhaltungen und Grundprinzipien erarbeiten (Kämpfen als Dialog), spezifische Gleichgewichtsschulung	Erdnuss- Catch - Turnier

SIFC Sport - Klassenstufe 8

Thema	Unterrichtsinhalte	Medienkompetenzen (überfachliche Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Sportliche Handlungsfähigkeit (basale Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Leistungs- überprüfung Indikatoren
Sich fit halten	Rope Skipping, Krafttraining mit Eigengewicht	Bewegungsvideos heraussuchen und umsetzen (K1)	Arbeitskarten lesen, verstehen und umsetzen	Multiple-Choice- Test Rope- Skipping-Kür
Sportspiele	Fußball/Basketball/ Volleyball/Handball: Vorbereitung zum großen Sportspiel	Turnierpläne digital erstellen und pflegen	relevante Elemente der Fachanforderungen (Seite 27), Bausteine der Rückschlagsspiele	Taktikaufgaben umsetzen
Turnen	Vertiefen der Bewegungen an Geräten, Grundlagen am Sprung	gemeinsam Bewegungsabläufe digital analysieren [Coaches Eye]	sich in Gerätekunde auskennen	Turnelemente mit höherem Schwierigkeits- grad, Teilnahme an BJS Turnen
Laufen, Springen, Werfen	leichtathletische Sprünge, Würfe/Stöße und Sprint- und Hürdensprint	Fitness- oder Pulsuhr benutzen und Ergebnisse auswerten (K5)	biomechanische Prinzipien erkennen, verstehen und anwenden (Bewegungshilfen), Regelkunde, Trainingsmethoden	schriftlicher Test + Block-Mehrkampf relativ, altersgerechter Sprint
Bewegungs- gestaltung / Tanz	vorgegebene Choreographien mittanzten: Folk, Street Dance, Hip-hop, Jazz-Dance, Jumpstyle	Videoanalyse eigener Bewegungsabläufe	musikalische Fachbegriffe richtig verwenden, Bewertungskriterien anwenden, visualisierte Schrittfolgen erstellen und analysieren	Gruppen- choreographie, Choreographie entwickeln und als Video präsentieren (K3)
Raufen, Ringern, Verteidigen	vom Raufen zum Ringen	Kampfanalyse per Videosequenz	Grundhaltungen und Grundprinzipien erarbeiten (Kämpfen als Dialog), spezifische Gleichgewichtsschulung	Erdnuss- Catch - Turnier

Thema	Unterrichtsinhalte	Medienkompetenzen (überfachliche Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Sportliche Handlungsfähigkeit (basale Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Leistungs- überprüfung Indikatoren
Sich fit halten	richtig Kraft trainieren, Beweglichkeit berücksichtigen	Fitnessprogramme entwickeln und kritisch hinterfragen (K5)	funktionales Wissen zu Kraft- und Beweglichkeitstraining, individuelle Verbesserung	Ausarbeitung (und Präsentation) eines Workouts in Gruppen
Sportspiele	ein großes Sportspiel (s. 8.Jahrgang)	Taktikanalysen anhand von Spielsequenzen (K6)	typische Elemente beschreiben, umsetzen und weiterentwickeln, Fair Play, mit Niederlagen umgehen	Regelkunde-Test
Turnen	Grundlagen am Reck/Barren	gemeinsam Bewegungsabläufe digital analysieren [Coaches Eye]	Hilfe- und Sicherheitsgriffe kennen und anwenden	Synchronturnen, gemeinsam Bewegungsabläufe digital analysieren [Coaches Eye] (K2)
Laufen, Springen, Werfen	leichtathletische Sprünge, Würfe/Stöße und Sprint- und Hürdensprint	Videoanalyse eigener Bewegungsabläufe	Wettbewerbe bestmöglich gestalten/abschließen mit Nutzung von Wettkampf-Apps (K6)	schriftlicher Test + Block-Mehrkampf relativ, altersgerechter Sprint
Bewegungsgestaltung / Tanz	eigene Choreographien erarbeiten	Videoanalyse eigener Bewegungsabläufe	musikalische Fachbegriffe richtig verwenden, Bewertungskriterien anwenden, visualisierte Schrittfolgen erstellen und analysieren	eigene Choreographie erarbeiten, Tanz-Kür
Raufen, Ringen, Verteidigen	vom Ringen zum Verteidigen	Stop-Motion oder Storytelling Video	Schwerpunkt Judo: Bodenkämpfe intelligent durchführen und leiten	Bodenrandoori: Athlet oder Schiedsrichter

SIFC Sport - Fakultativ

Thema	Unterrichtsinhalte	Medienkompetenzen (überfachliche Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Sportliche Handlungsfähigkeit (basale Kompetenz, ausgewählter Aspekt)	Leistungs- überprüfung Indikatoren
Rollen und Gleiten			Gleichgewicht in Trendsportarten	individuell
ein weiteres Sportspiel aus anderen Kulturen			Prinzipien unbekannter Sportspiele	-