

Vereinbarte Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 5 bis 10¹

Jahrgangsstufe 5

1. Welche Spiele machen am meisten Spaß? – verschiedene bekannte Spielideen kriteriengeleitet einschätzen und Regeln sinnvoll variieren (UV 1)
2. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben im Mannschaftsspiel Basketball taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen (UV 2)
3. Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung für sicheres Schwimmen nutzen (UV 3)
4. Ich will besser werden – in der Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können (UV 4)
5. Wir bewältigen einen turnerischen Abenteuerparcours – grundlegende Basisqualifikationen an sechs Turngeräten entwickeln und anwenden (UV 5)
6. Vom Klettern zum Turnen – An sechs Turngeräten vielfältiges turnerisches Bewegen entwickeln und anwenden und an zwei Geräten demonstrieren (UV 6)
7. Gymnastisches Laufen, Federn, Hüpfen und Springen – einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen (UV 7)
8. Xlider? – erste Erfahrung mit einem Rollgerät machen (UV 8)
9. „Das Runde soll ins Eckige“ - Wir entwickeln unsere Regeln für das Torschusspiel Fußball (UV 9)
10. Große Sprünge machen – Springen in seiner Vielfalt anwenden (UV 10)
11. Weitwerfen... gar nicht so schwer! – Wie weites Werfen gelingen kann! (UV 11)
12. Laufen über Stock und Stein - Laufen in seiner Vielfalt erleben (UV 12)

Jahrgangsstufe 6

1. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen (UV 13)
2. Systematisch und strukturiert spielen lernen – grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in „Kleinen Spielen“ anwenden (UV 14)
3. Fit und leistungsstark – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können (UV 15)
4. Sicher wie Klippenspringer und Perlentaucher – Gefahren beim Springen und Tauchen sicher begegnen (UV16)
5. Mit dem Partner und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben im Partnerspiel Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen (UV 17)
6. Fairer Kampf am Boden - Zweikämpfe um Raum, Lage und Gegenstände spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren (UV 18)
7. Mit Sicherheit – an ausgewählten Turngeräten sicher eine einfache Verbindung turnen (UV 19)

¹Die Anzahl der Wochenstunden innerhalb der Bewegungsfelder ist u.a. abhängig vom Kompetenzfortschritt der Schülerinnen und Schüler und kann entsprechend variieren. Zudem müssen die Unterrichtsvorhaben ggf. an sich verändernde Rahmenbedingungen - wie beispielsweise Personalmangel und Unterrichtsausfall - angepasst werden.

8. Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben im Mannschaftsspiel Handball taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen (UV 20)
9. Ganz schön aus der Pustel!? – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können (UV 21)
10. Höher, schneller, weiter - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen (UV 22)
11. Wir entwickeln einen traditionellen Kreistanz - Eine einfache traditionelle tänzerische Komposition (Volkstanz) präsentieren mit dem Schwerpunkt des Gestaltungskriteriums „Zeit“ (UV 23)

Jahrgangsstufe 7

1. Wo geht's denn hier lang? - Orientierungslauf als eine Möglichkeit der Ausdauerbelastung kennenlernen (UV 24)
2. Kabaddi, was ist das denn? - ein lernförderliches Spiel aus einer anderen Kultur kennenlernen und entwickeln unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (UV25)
3. In Bauch- und Rückenlage – Verbesserung der Brustschwimmtechnik und Erlernen der Rückenkraultechnik (UV 26)
4. Ausdauernd schwimmen – sich eigene Trainingsziele setzen und beharrlich verfolgen (UV 27)
5. Die gegnerischen Spieler überlisten – Spielsituationen im Mannschaftsspiel Handball weiterentwickeln und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (UV 28)
6. Die gegnerischen Spieler überlisten – Spielsituationen im Basketball weiterentwickeln und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (UV 29)
7. Ich bin dein Schatten! - mit dem Partner eine Kombination aus drei Geräten gestalten, üben und präsentieren (UV 30)
8. Der Ball darf nicht auf den Boden – Vom „Pritsch-“ und „Bagger-Fangen“ zum „Volley“-Spielen (VB) (UV 31)
9. Das Runde soll ins Eckige - aber wie? Wir lernen und verbessern grundlegende Fertigkeiten im Fußball (UV 32)
10. Hochsprung relativ: ergebnis- und erlebnisorientiertes Hochspringen (UV 33)
11. Werfen oder Stoßen? – Kugelstoßen als neue Herausforderung annehmen (UV 34)
12. Vom Stand in den Boden! - Lösungen für Zweikampfsituationen im Stand finden und für den kontrollierten Kampf nutzen (UV 35)

Jahrgangsstufe 8

1. Sport ist so vielseitig! - sich durch sachgerechtes spezielles Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten (UV 36)
2. Wie spielt man denn eigentlich woanders? – das Endzonenspiel Flag-Football oder Ultimate Frisbee spielen und verstehen (UV 37)
3. Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser erkennen und ihnen sicher begegnen (UV 38)
4. Haltet den Dieb! – Parkoursprünge entwickeln und erlernen und eine Kastenlandschaft nach individuellen Fähigkeiten überwinden (UV 39)

5. Gegeneinander spielen und gewinnen wollen - Basketball regelkonform sowie individual- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen (UV 40)
6. Kreativität und Ausdruck - Tanz wie die Stars: Jumpstyle (UV 41)
7. Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein - Spielsituationen im ausgewählten Partnerspiel Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (UV 42)
8. Fußball gegeneinander spielen - Wir organisieren ein Turnier für unsere Klasse (UV 43)
9. Wir messen uns in einem selbst zusammengestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten (UV 43)
10. Xlider! – sicher mit den Xlidern fahren können und einen Parcours bewältigen (UV 44)

Jahrgangsstufe 9

1. Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? - Stärken und Schwächen psycho- physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen (UV 45)
2. Parkour: die Kunst der Fortbewegung - Bewältigung von Wagnissituationen mithilfe ausgewählter parkourspezifischer Techniken unter besonderer Berücksichtigung der realistischen Selbsteinschätzung in Wagnissituationen sowie Erarbeitung und variable Anwendung von Maßnahmen zur Angstbewältigung (UV 46)
3. Einmal fangen ist erlaubt! – Miteinander gegeneinander Volleyball spielen (UV 47)
4. (Step-)Aerobic – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten (UV 48)
5. Wir planen ein Turnier für die Klasse und erproben es! – ein Basketballturnier für die eigene Klasse sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren (UV 49)
6. Akrobatische Kunststücke - eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten (UV 50)

Jahrgangsstufe 10

1. Angriff ist die beste Verteidigung - Miteinander gegeneinander Volleyball oder Indiaka spielen und einen klassischen Angriffsspielzug entwickeln und anwenden (UV 51)
2. Richtig Badminton spielen - Spielsituationen im ausgewählten Partnerspiel Badminton analysieren und taktisch-kognitiv und technisch-koordinativ angemessen handeln (UV 52)
3. Das traue ich mich nie! – Eine Rotationsbewegung erleben als „Salto über Gummikuh“ (freie Drehachse) oder Umschwung vl. rw. (feste Drehachse) unter besonderer Berücksichtigung der Unterstützung durch Hilfestellungen in Wagnissituationen (UV 53)
4. Wie im Zirkus - Üben und präsentieren einer Jonglage als herausfordernde Hand-Auge-Koordinationsübung (UV 54)
5. Cross-Fit - Ein Koordinations- und Zirkeltraining mit einfachen Hilfsmitteln gestalten, nach individuellen Fähigkeiten durchführen und die Leistung bewerten (UV 55)
6. Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir: Projekt Sportabzeichen! – Wir trainieren beharrlich für einen leichtathletischen Mehrkampf mit dem Ziel der erfolgreichen Durchführung des Sportabzeichens (UV 55)