

## Themenübersicht der Unterrichtseinheiten im Fach Sport

Jg.-Stufe	Unterrichtseinheiten
<b>5</b>	<p><i>1. Den Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i> Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten durch allgemeines und spezielles Aufwärmen sowie Schulung einer allgemeinen Koordination ohne Geräte</p> <p><i>2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i> Spielideen unterschiedlichster kleiner Spiele erfahren, begreifen, variieren und anpassen</p> <p><i>3. Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik</i> Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele</p> <p><i>4. Bewegen im Wasser - Schwimmen</i> Durch Schulung der Grundlagen des Schwimmens die Bedeutung von Koordination und Wagnis im Medium Wasser erfahren</p> <p><i>5. Bewegen an Geräten - Turnen</i> Sicher und eigenständig springen und stützen an ausgewählten Sprung- und Reckstationen</p> <p><i>6. Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz</i> Gymnastik was ist das? – Gymnastische Grundelemente mit Musik in Rhythmus bringen</p> <p><i>7. Spielen in und mit Regelstrukturen</i> Wie kann das große Sportspiel Fußball für alle „spielbar“ gemacht werden?</p> <p><i>8. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</i> Gegeneinander setzt miteinander voraus – Körperkontakt anbahnen, Kooperationsbereitschaft und Vertrauen entwickeln</p>
<b>6</b>	<p><i>1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</i> Schulung einer allgemeinen Koordination mit Geräten sowie Erfahren von Spannung und Entspannung</p> <p><i>2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i> Eigene Spiele erfinden, erproben, verbessern (Leitfrage: Was macht ein gutes Spiel aus?)</p> <p><i>3. Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik</i> Das Laufen, Werfen und Springen üben</p> <p><i>4. Bewegen an Geräten - Turnen</i> Rollen, Schwingen und Hängen an ausgewählten Stationen des Bodenturnens und an den Schaukelringen</p> <p><i>5. Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz</i> HipHop, Jumpstyle und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen</p> <p><i>6. Spielen in und mit Regelstrukturen</i> Doppelpass - Schuss – Tor!!! – spielgemäße Vermittlung von ausgewählten Taktik- und Technikelementen</p> <p><i>7. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</i> Kleine Kämpfe – das Zweikämpfen spielerisch erfahren</p>

Jg.-Stufe	Unterrichtseinheiten
7	<p>1. <i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</i>  Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? Stärken und Schwächen psychophysischer Ausdauerleistungsfähigkeit erkennen sowie langfristig verbessern</p> <p>2. <i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i>  Taktik und Technik - Das Spiel entwickelt sich</p> <p>3. <i>Laufen, Werfen, Springen – Leichtathletik</i>  Schneller, und weiter – Laufen, Springen, Werfen in abwechslungsreichen Wettkampfformen variieren und anwenden</p> <p>4. <i>Bewegen an Geräten - Turnen</i>  Miteinander turnen – Zusammen mit einem Partner bzw. einer Partnerin an einer <i>Gerätekombination aus Matten, Reck, Kästen und Bänken fließend und sicher turnen</i></p> <p>5. <i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz</i>  Unser eigener Tanz – Erstellen einer Choreographie mit oder ohne Materialien für eine Kleingruppe</p> <p>6. <i>Spielen in und mit Regelstrukturen</i>  In Kooperation und Konkurrenz in den Sportspielen Fußball und Basketball</p> <p>7. <i>Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport</i>  Kräfte messen: schieben, ziehen, widerstehen, ausweichen – das Spiel mit der Kraft</p>
8	<p>1. <i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</i>  Kraft und Fitness durch Bewegungsaufgaben erfahren</p> <p>2. <i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i>  Aus dem Sportunterricht bekannte Spiele reflektieren und verändern</p> <p>3. <i>Laufen, Werfen, Springen – Leichtathletik</i>  Der gerade Wurf – wie weites Werfen gelingen kann</p> <p>4. <i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>  Einführung in die Sportart Le Parkour - Selbstständige Erarbeitung der Grundbewegungsformen im Parkour zum anspruchsgerechten Überwinden verschiedener Hindernisse unter besonderer Berücksichtigung der kooperativen Zusammenarbeit</p> <p>5. <i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz</i>  Cross und runter – Eigene Gruppenchoreographien im Step-Aerobic erarbeiten und evaluieren</p> <p>6. <i>Spielen in und mit Regelstrukturen</i>  Durch Erlernen volleyballtechnischer Grundfertigkeiten Pritschen und Baggern und deren Anwendung in vereinfachten Spielformen ( Ball über die Schnur / Kleinfeldspiel ) Interesse für das Zielspiel Volleyball wecken</p> <p>7. <i>Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport</i>  Am Boden oder im Stand – Kämpfen um/ gegen Gegenstände, Raum und Partner</p>

Jg.-Stufe	Unterrichtseinheiten
<p><b>9</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</i> Wie fit bin ich? Wie werde ich besser? Die persönliche Fitness testen sowie Grundprinzipien des Trainings verstehen und anwenden um sich zu verbessern</li> <li>2. <i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i> Von der Spielidee zum Wettkampfspiel: Eigenständiges Erstellen von Regeln/Alltagsgegenstände als Spielgerät</li> <li>3. <i>Laufen, Werfen, Springen – Leichtathletik</i> Fit und gesund! – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern</li> <li>4. <i>Bewegen an Geräten - Turnen</i> Turnen für alle – Entwicklung eines Turnmehrkampfes auf der Basis normierter und nicht-normierter Übungen</li> <li>5. <i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz</i> Fitnessgymnastik mal anders: Bewegungsverbindungen mit dem Ball (BallKoRobics) finden und präsentieren</li> <li>6. <i>Spielen in und mit Regelstrukturen</i> Durch Festigung der Grundfertigkeiten oberes und unteres Zuspiel und Hinzunahme einer Spieleröffnung mittels Aufschlag von unten, Annäherung an das Zielspiel Volleyball im Kleinfeld ( 3:3 / 4:4 )</li> </ol>
<p><b>10</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</i> Sport ist so vielseitig! Sich durch sachgerechtes Aufwärmen vorbereiten, durch rückengerechte Funktionsgymnastik die Gesundheit erhalten und durch eine weitere Technik Entspannung erlernen</li> <li>2. <i>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</i> Spiele aus anderen Kulturen kennen lernen und einordnen</li> <li>3. <i>Laufen, Werfen, Springen – Leichtathletik</i> Gesundheitliche Aspekte von Ausdauersport kennenlernen und erleben</li> <li>4. <i>Bewegen an Geräten – Turnen</i> Weiterführung der Partnerakrobatik – Stuhl, Gallionsfigur und Übereinanderstehen</li> <li>5. <i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz</i> HipHop, Jumpstyle und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen</li> <li>6. <i>Spielen in und mit Regelstrukturen</i> Durch Festigen der Grundfertigkeiten und deren Anwendung auf dem Großfeld unter Einbeziehung taktischer Überlegungen und entsprechender Regelkenntnisse Erreichen des Zielspiels Volleyball</li> </ol>