

READY.SET.GO!

Jahrgangsstufe 5 – Obligatorik: 108 Stunden / Freiraum: 52 Stunden; insgesamt 160

1. Entwickeln koordinativer Fähigkeiten mit dem Schwerpunkt Rhythmus, Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung bzgl. des Krafteinsatzes
2. Entwickeln der Ausdauerfähigkeit
3. Lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (Exekutive Funktionen)
4. Schulung im Laufen, Springen (Weit- und Hochsprung) und Werfen als Vorbereitung für das LA-Fest
5. Turnen am Boden und am Sprunggerät mit individueller Gestaltungsmöglichkeit in Form von Gruppenturnen / Partnerturnen
6. Hast du den Rhythmus? – Von der grundlegenden Rhythmusschulung mit/ohne Handgerät und mit/ohne Musikeinsatz bis hin zu einer einfachen Gruppenchoreographie
7. Grundlagen für das Partnerspiel Badminton
8. Vorbereitung auf das Fußball / Völkerballturnier + Heidelberger Ballschule
9. Inlineskaten – mit Sicherheit auf 8 Rollen fahren, bremsen und fallen
10. Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren
11. Wir setzen Musik und Rhythmus in Bewegung um – Hip Hop, Aerobic und Co

UV	UV im BF	BF	Std.	BWK	SK	MK	UK
1	1	1	10	1.2 1.3	a1 d1	-	-
2	2	1	10	1.4	d1 d2		f
3	1	2	8	2.3	d2		
4	1	3	14	3.1 3.2	d1		
5	1	5	16	5.1 1.2 5.3	f1 c	a2 b2	
6	1	6	10	6.1	b1	b2	
7	1	7	12	7.2	a2 e2	a2 e1	a
8	2	7	12	7.1 7.2	e1		e
9	1	8	8	8.1 8.2	c	a2	
10	1	9	8	9.1 9.2	c f1	c e2	e
11	2	6	10	6.2	b1 b2	b1	b

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

READY.SET.GO!

Jahrgangsstufe 6 – Obligatorik: 80 Stunden / Freiraum: 0 Std.

12. *Pulskontrolle und Körperwahrnehmung bei Anspannung – Entspannung und Belastung - Erholung*
13. *Unser Klassenturnier – Entwickeln von Klassenspielen und Verbesserung der Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in diesen Spielen, um abschließend ein Wunsch-Dir-was-Turnier zu veranstalten*
14. *Verbessern der Disziplinen (Ausdauer-)Lauf, Wurf und Hochsprung und Anwendung in einem Mehrkampf*
15. *Sicherheitserziehung und grundlegende Bewegungserfahrungen im und am Wasser*
16. *Verbessern der Schwimmtechnik Brust mit Start und Wende*
17. *Einführung in die Schwimmtechnik Rückenraul mit Start und Wende*
18. *Ausdauerndes Schwimmen über 200m*
19. *Turnen an den Geräten Reck oder Barren, Bank oder Balken spielerisch und / oder leistungsbezogen mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten in Form von Gerätekombinationen*
20. *Grundlagen für das Ballspiel Basketball vielfältig erlernen, üben und anwenden*
21. *Fußball für Toleranz*

UV	UV im BF	BF	Std.	BWK	SK	MK	UK
12	3	1	6	1.1	a1 d3 f2		f
13	2	2	6	2.4	e1 e2		e
14	2	3	8	3.3	d1	d	d
15	1	4	4	4.1 4.4	a1 c f1	f	c
16	2	4	14	4.3	a2		d
17	3	4	14	4.3 4.2	a2		a
18	4	1	(4) 5	1.4	d1		f
19	2	5	10	5.1 5.2		a1 a2 e1	a
20	3	7	8	7.1 7.3	e1	e2	
21	3	2	5	2.3	d2		

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

READY.SET.GO!

Jahrgangsstufe 7 – Obligatorik: 73 Stunden / Freiraum: 7 Stunden

22. *Mach dich fit! Erproben und Verbessern der Kraft mit/ohne Gerät*
23. *Wir entdecken neue Spielgeräte – Das Spielen neu entdecken (z.B. durch Alltagsgegenstände) und Kennenlernen neuer Sportgeräte (Speedball, Speckbretter, Indiacca, Ringhockey)*
24. *Laufen und Werfen – Anwendung der Disziplin Laufen und Werfen in einem teamorientierten Wettkampf*
25. *Einführung in die Schwimmtechnik Rückencrawl mit Start und Wende*
26. *Startsprünge und Wenden in den Schwimmtechniken Kraul und Brust*
27. *Einführung in das Rettungsschwimmen*
28. *Ausdauerndes Schwimmen über 20 Minuten*
29. *Mut tut gut – Eine akrobatische oder turnerische Gruppengestaltung*
30. *Seilspringen kann jede/r – Entdecke die Vielfältigkeit des Rope-Skippings*
31. *Verbessern der Spielfähigkeit im Basketball*
32. *Vom sicheren Rollen zum sicheren Gleiten – Vertiefen der Fertigkeiten auf Inlinern als Vorbereitung der Skifahrt in Stufe 8*

UV	UV im BF	BF	Std.	BWK	SK	MK	UK
22	5	1	14	1.1 1.3	d1	d1	f 1
23	4	2	6	2.2	e2	e1	
24	3	3	8	3.3	e2	e1	
25	4	4	5	4.1	a2	a1	a1
26	5	4	10	4.3		a3	a3
27	6	4	10	4.2	c3 f2		
28	6	1	5	1.4	d2 f1		
29	3	5	12	5.2	b1 c3	b2 b3	b2
30	3	6	10	6.1	b2		b1
31	5	7	8	7.2	d3		e
32	2	8	6	8.2	c3	c2	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

READY.SET.GO!

Jahrgangsstufe 8 – Obligatorik: 94 Stunden (inkl. Skisportwoche)/ Freiraum: 17 Std. ????

33. Gut vorbereitet für sportliche Aktivität – Ein Aufwärmprogramm zielgerichtet leiten können
34. Erlernen der Disziplin Speerwurf
35. Laufen ohne Schnaufen – Gesundheitsorientiertes Ausdauerlaufen
36. Sicher ist sicher! - Festigen erlernter Grundfertigkeiten mit Schwerpunkt der sachgerechten und situationsbezogenen Sicherheits- und Hilfestellung im Gerätturnen
37. Dance, dance, dance – Wir erlernen unterschiedliche Tänze (ggf. Tänze aus aller Welt)
38. Verbessern der technischen Fertigkeiten im Badminton und Vermitteln der Technik Smash
39. Skisportwoche – Formen- und variantenreiches Kurvenfahren unter dem Aspekt der Kurzskimethode

UV	UV im BF	BF	Std.	BWK	SK	MK	UK
33	7	1	6	1.1	f1 f2		
34	4	3	10	3.2	a2		a1
35	8	1	8	1.4	a1	f2	
36	4	5	10	5.1 5.3	c1	c1	c1
37	3	6	12	6.2		b1 b2	
38	6	7	8	7.2	a2	a2	a2
39	3	8	40	8.1	a2	a3 f2	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)

READY.SET.GO!

Jahrgangsstufe 9 – Obligatorik: 80 Stunden/ Freiraum: 0 Std.

40. *Power mit Pause! Fitness-Check + Entspannungstechnik*
41. *Sport around the world – Kennenlernen von Spieleideen anderer Kulturen, z.B. Flagfootball, Ultimate-Frisbee, Baseball, Unihockey, Tchoukball*
42. *Verbessern der Sprintfähigkeit und Erlernen der Stabübergabe im Staffellauf*
43. *Vielseitiges Hochspringen (u.a. Flop, Straddle, Schersprung)*
44. *Le Parkour – ohne Hilfsmittel dynamisch und individuell sicher fortbewegen*
45. *Aerobic – eine Choreographie in Gruppen erarbeiten und präsentieren (alternativ: Jonglage)*
46. *Grundlagen für das große Sportspiel Volleyball*
47. *Kämpfen nach Regeln – Zweikämpfe in Bodenlage, dabei Regeln vereinbaren und einhalten, sowie einen Bodenkampf planen und durchführen*

UV	UV im BF	BF	Std.	BWK	SK	MK	UK
40	9	1	10	1.3	f1, a1		
41	7	7	10	7.3, 7.4		e2	d1
42	5	3	10	3.1, 3.2		a2	a3
43	6	3	12	3.3			d2, d1
44	5	5	10	5.1		c2	c
45	4	6	10	6.3	b2	b3	
46	8	7	10	7.1	e1, e2	e3	
47	2	9	8	9.1, 9.2		e1	e1

READY.SET.GO!

Jahrgangsstufe 10 – Obligatorik: 74-78 Stunden/ Freiraum: ca.6 Std.

- 48. Einführung Hürdenlauf: Vom rhythmischen Überlaufen von Hindernissen zum Hürdenlauf
- 49. Einführung in die Kugelstoßtechnik
- 50. Wir erlernen Handball – vom Aufsetzerball zum Parteiball auf Handballtore
- 51. „Spiel‘ mit Köpfchen!“ – Lernförderliche Spiele mit kognitiven Anforderungen spielen, variieren und (weiter-) entwickeln
- 52. Routen verfolgen, Posten suchen, Ziel erreichen – Erwerben und Anwenden der OL-Grundkompetenzen in unterschiedlichen Geländen
- 53. Individuelle Trainingsplanung im Basketball und/oder Badminton

UV	UV im BF	BF	Std.	BWK	SK	MK	UK
48	10	1, 3	14-16	1.3, 3.2	d3	d2	
49	7	3	10	3.2	a2	a1	a2
50	9	7	14-16	7.1	e1, e2	e3	
51	5	2	10	2.1	d3	f1	
52	8	3	10	3.4		d2, f1	
53	10	7	16	7.1, 7.2		d1, e2	

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)