

Überblick über die Unterrichtsvorhaben in Sport in der Sek I

(Die Reihenfolge innerhalb des Jahrgangs kann variieren. Bei Sportprojekten können im Falle von organisatorischen Komplikationen das Sportprojekt durch ein gleichwertiges Unterrichtsvorhaben ersetzt werden.)

Jahrgang 5	
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Aufwärmprogramme erproben als Ausgangspunkt für die Erfahrung der Notwendigkeit einer Erwärmungsphase beim Sporttreiben; Wackelpeter, Seiltänzer und Ballkatapult)
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (Völkerball mit abschließendem Jahrgangsturnier; Große Pause – Pausenspiele)
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Werfen wie die Profis – vom individuellen zum angeleiteten Wurf)
4	Bewegen im Wasser – Schwimmen (Schweben wie ein Seestern und Auftreiben wie eine Qualle; Schwimmen wie ein Frosch–Die Gleitzugtechnik als erste Schwimmtechnik; Vom Frosch zum ausdauernden Eisbären – Förderung der konditionellen Fähigkeit „Ausdauer“; Tauchen wie ein Pinguin; Üben der Disziplinen zum Erwerb des Seepferdchens und/oder Deutschen Jugendschwimmabzeichens)
5	Bewegen an Geräten – Turnen (Balancieren, Stützen, Rollen und Co. – grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten spielerisch erfahren)
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Gymnastisches Laufen, Hüpfen Springen wie ein...)
7	Basketball (Passen, Fangen und Dribbeln)
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (Unterschiedliche Möglichkeiten der Fortbewegung (Fahren, Gleiten, Rollen) kennenlernen)

Jahrgang 6	
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Entspannungstechniken erproben und ihre Wirkung erfahren)
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (Große Pause – Pausenspiele)
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Körperreaktionen beim gesundheitsorientierten Ausdauertraining)
4	Bewegen im Wasser – Schwimmen (Das Kraulschwimmen in grundlegender Form; verschiedene Kopf- und Fußsprünge; das Rückenkräulen; gängige Techniken im Rettungsschwimmen erlernen und anwenden; Die erlernten Schwimm-, Sprung- und Tauchtechniken als Grundlage für den Erwerb des Dt. Jugendschwimmabzeichens Silber und Gold)
5	Bewegen an Geräten – Turnen (Schwingen, Stützen, Springen... - an unterschiedlichen Turngeräten vielfältig und sicher turnen)
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Das Spiel mit der Pause – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen)
7	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton, spielerische Vermittlung der Schläger-Auge-Koordination; Volleyball, Ball über die Schnur – Erste spielerische Hinführung)

Jahrgang 7	
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen („Warm-up – Jetzt geht’s los!“ – Sportartspezifische Aufwärmprogramme erproben als Ausgangspunkt für den Erwerb der „Zutaten“ eines selbst angeleiteten Warm-ups; Krieger, Katze und Hund – Yoga als Gegenstand für die Erweiterung der Möglichkeiten einer Entspannungstechnik; Die Förderung der konditionellen Fähigkeit „Ausdauer“ mithilfe von motivierenden Laufaufgaben und Spielen)
2	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Fit und gesund! – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern)
3	Bewegen an Geräten – Turnen (Turnerische Bewegungsfertigkeiten vertiefen und neue Bewegungselemente erfahren)
4	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Jump!- Sprungtechniken des Rope Skippings in einer Kleingruppenchoreographie nutzen)
5	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (Einfache Aufgaben in Partnerspielen taktisch sicher und regelgerecht bewältigen (Badminton); Volley spielen - Erlernen der Grundtechniken Pritschen und Baggern; Basketball: Standwurf und Sternschritt – Sportartspezifische Techniken als weiterführende Grundlage für die Spielfähigkeit)
6	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (Wie lernst du am besten? – Instruktionsdifferenzierung bei der Vermittlung des Waveboardens)

Überblick über die Unterrichtsvorhaben in Sport in der Sek I

(Die Reihenfolge innerhalb des Jahrgangs kann variieren. Bei Sportprojekten können im Falle von organisatorischen Komplikationen das Sportprojekt durch ein gleichwertiges Unterrichtsvorhaben ersetzt werden.)

Jahrgang 8	
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen („Fitnessstudio Turnhalle“ – Förderung der konditionellen Fähigkeiten auf der Basis eines selbst gestalteten Zirkeltrainings)
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (Torballspiele – Mehrtorspiele als sportspielübergreifender Ansatz zur Entwicklung von klugem Spiel)
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Hochsprung als neue Herausforderung annehmen)
4	Bewegen an Geräten – Turnen (Turnerische Bewegungsfertigkeiten vertiefen und neue Bewegungselemente erfahren)
5	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Fit und kreativ mit Step-Aerobic!- Schritt und Armtechniken vielseitig bei der Entwicklung einer Kleingruppenchoreographie nutzen)
6	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (Spielerische Hinführung zu komplexen Spielsituationen im Volleyball – Raumaufteilung und Stellungsspiel; Basketball: Korbleger und Rebound – Sportartspezifische Techniken als weiterführende Grundlage für die Spielfähigkeit)

Jahrgang 9	
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Funktionsgerechte Übungen als Hilfsmittel zur Durchführung eines eigenen, kriteriengeleiteten Aufwärmprogramms; Laufend Freude haben – Der Dauerlauf als Anlass zur Förderung der Bewegungsfreude)
2	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Vorbereitung ist alles! – Ausdauerndes Laufen als Vorbereitung für das Laufabzeichen)
3	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Eyecatcher! Objekte und Materialien spannend in Gestaltungen kombinieren)
4	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (Badminton, Volleyball, Basketball))
5	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (Ab auf's Wasser – Kanu, Kajak und Ruderboot als Gegenstand für die Erweiterung der Bewegungserfahrungen im Bereich Gleiten, Fahren und Rollen)

Jahrgang 10	
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (Gezielt Muskelgruppen trainieren – Gruppenerarbeitung von Kraftübungen einzelner Muskelgruppen mit dem Ziel der Durchführung eines gemeinsamen Kraftzirkels)
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (Flag Football als Ausgangspunkt zur Festigung der taktisch-kognitiven Spielfähigkeiten)
3	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (Kraft + Technik = gelungene Weite! –Kugelstoßen als Gegensatz zum Werfen)
4	Bewegen an Geräten – Turnen (Aufeinander abgestimmt – Akrobatisches Erbauen einer Pyramide in Gruppenarbeit)
5	Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (Hipp Hopp, Breakdance, Standard, Disco Fox, Rock'n Roll und Co. Eine als Paar oder Gruppe erarbeitete Choreographie präsentieren)
6	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball für Fortgeschrittene: Jetzt geht's richtig los!)