

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

| Nummerierung | Name des UVs | Nummer im Bewegungsfeld | UE (67,5 Minuten) |
|---|---|-------------------------|-------------------|
| UV 1 | „ Gemeinsam und kooperativ “ – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen und bedürfnisgerecht variieren | 2.1 | 8 |
| UV 2 | „ Rennen, Hüpfen, Werfen “ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren im Hinblick auf die Entwicklung grundlegender Fertigkeiten in leichtathletischen Disziplinen | 3.1 | 8 |
| UV 3 | „ Der Ball ist mein Freund “ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen | 7.1 | 5 |
| UV 4 | „ Spannungsgeladene Ninja Warriors “ – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen | 5.1 | 8 |
| UV 5 | „ Basic Tricks mit Seil und Partner “ – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren | 6.1 | 8 |
| UV 6 | „ Basketball nach Regeln und mit Verstand “ – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren | 7.2 | 8 |
| UV 7 | „ Fit und leistungsstark “ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können | 1.1 | 6 |
| UV 8 | „ Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd “ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen | 4.1 | 6 |
| UV 9 | „ Wir gleiten wie ein Boot im Wasser “ – Verbesserung einer bekannten Schwimmtechnik (Brustschwimmen) | 4.2 | 8 |
| UV 10 | „ Wasserspringen ohne Angst und Übermut “ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten | 4.3 | 6 |
| UV 11 | Freiraum | | 9 |
| Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: | | | 80 UE |
| Stunden für die Unterrichtsvorhaben: | | | 77 UE |
| Freiraum: | | | 9 UE |

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

| Nummerierung | Name des UVs | Nummer im Bewegungsfeld | UE (67,5 Minuten) |
|---|---|-------------------------|--------------------|
| UV 12 | „ <i>Wer bremsen kann, gewinnt</i> “ – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Skate-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen | 8.1 | |
| UV 13 | Tauchen – sich unter Wasser orientieren | | |
| UV 14 | Gefahren im Wasser & Rettungsschwimmen | | |
| UV 15 | „ <i>Ausdauer macht Spaß!</i> “ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben | 1.1 | 6 |
| UV 16 | „ <i>Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß?</i> “ – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren | 2.3 | |
| UV 17 | „ <i>Vielfältig und fair</i> “ – Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen | 9.1 | 6 |
| UV 18 | „ <i>Von Federball zum Badminton</i> “ – Grundtechniken des Badmintons in kooperativen Spielformen und Wettkämpfen | 7.3 | |
| UV 19 | „ <i>Wir entwickeln ein neues Spiel</i> “ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten | 2.4 | |
| UV 20 | „ <i>Rolle, Handstand, Rad ... und was geht noch?</i> “ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen | 5.2 | |
| UV 21 | „ <i>Cooler moves zu aktuellen Hits</i> “ – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten | 6.2 | |
| UV 22 | „ <i>Vorbereitung mit Plan</i> “ – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe | 1.3 | |
| UV 23 | „ <i>Abgerechnet wird zum Schluss</i> “ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch | 3.3 | |
| Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: Stunden für die Unterrichtsvorhaben: Freiraum: | | | 106 UE UE UE |

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

| Nummerierung | Name des UVs | Nummer im Bewegungsfeld | UE (67,5 Minuten) |
|---|---|-------------------------|-------------------|
| UV 24 | „ Übung macht den Meister “ – Unterschiedliche leichtathletische Techniken durchgezieltes Lernen und Üben verbessern | 3.4 | 14 |
| UV 25 | „ Akrobatische Kunststücke “ – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren | 5.3 | 12 |
| UV 26 | „ Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein “ – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln | 7.4 | 12 |
| UV 27 | „ Glück - Strategie - Geschicklichkeit “ – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hinreflektieren | 2.5 | 12 |
| UV 28 | „ Gentlemanjonglage – mehr als eine Kaskade “ – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder eine Musikinterpretieren | 6.3 | 10 |
| UV 29 | „ Spielend lernen “ – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln | 2.6 | 10 |
| UV 30 | „ Einer wird gewinnen “ – mit unterschiedlichen Partner*innen fair und regelkonform zweikämpfen | 9.2 | 8 |
| UV 31 | „ Gegeneinander spielen und gewinnen wollen “ – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen | 7.5 | 12 |
| Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: | | | 160 UE |
| Stunden für die Unterrichtsvorhaben: | | | 120 UE |
| Freiraum: | | | 40 UE |

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

| Nummerierung | Name des UVs | Nummer im Bewegungsfeld | UE (67 Minuten) |
|---|--|-------------------------|------------------------|
| UV 32 | „Nicht die Strecke, das Tempo tötet“- Ich mache mich fit! Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern | | 4 |
| UV 33 | „Vom Brennball zum Baseball“- Softball als typisch amerikanisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen | | 6 |
| UV 34 | „Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit!“ – Am Barren, Reck und Ringen auch schwierige Übungen sicher turnen | | 8 |
| UV 35 | <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgerät oder Alltagsmaterialien) | | 8 |
| UV 36 | <ul style="list-style-type: none"> Motorische und konditionelle Vorbereitung auf die Schulschifahrt | | 6 |
| UV 37 | „So spielt man anderswo“- Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen | | 6 |
| UV 38 | „Die Post geht ab“- unterschiedlich steile Pisten mit Geschicklichkeit und Technik sicher bewältigen | | 11 |
| UV 39 | „Höher, schneller, weiter“- einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen | | 4 |
| Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: Stunden für die Unterrichtsvorhaben: Freiraum: | | | 53 UE 53 UE 0 UE |

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

| Nummerierung | Name des UVs | Nummer im Bewegungsfeld | UE (67 Minuten) |
|--|---|-------------------------|-----------------|
| UV 40 | „ Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen! “ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen | 3.6 | 7 |
| UV 41 | „ Das Fitnessstudio in der Sporthalle “ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen | 1.6 | 6 |
| UV 42 | „ Von der Kleingruppenarbeit zum Zielspiel “ – Gruppentaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay – z. B. in der Spielsportart Basketball - umsetzen | 7.7 | 7 |
| UV 43 | „ Aus dem Gleichgewicht “ – unterschiedliche Partnerinnen und Partner sowie Gegnerinnen und Gegner durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen | 9.3 | 6 |
| UV 44 | „ Gekonnt koordinieren “ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen | 1.7 | 7 |
| UV 45 | „ Fit für die Bretter “ – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Exkursion erproben und reflektieren | 1.5 | 7 |
| Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: | | | 53 UE |
| Stunden für die Unterrichtsvorhaben: | | | 40 UE |
| Freiraum: | | | 13 UE |

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

| Nummerierung | Name des UVs | Nummer im Bewegungsfeld | UE (67 Minuten) |
|---|--|-------------------------|-----------------|
| UV 46 | „ Wir bringen uns gegenseitig in Position “ – Gruppentaktisches Verhalten im Volleyball | | 8 |
| UV 47 | „ (Kraft)Ausdauertraining geht auch in der Muckibude “ – ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen am Beispiel von CrossFit | | 6 |
| UV 48 | „ Mit Choreographen und Kameras “ – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen | | 8 |
| UV 49 | „ Unser Fünfkampf “ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten | | 7 |
| UV 50 | „ Unser Run! “ – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren | | 7 |
| UV 51 | „ Gib mir das Ei “ – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen | | 8 |
| UV 52 | Freiraum | | 9 |
| Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: | | | 53 UE |
| Stunden für die Unterrichtsvorhaben: | | | 44 UE |
| Freiraum: | | | 9 UE |

