

Übersicht Sekundarstufe I (Unterstufe und Mittelstufe)

Klasse 5

- „**Gemeinsam und kooperativ**“ – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen
- „**Kleine Spiele...**“ situations- und kriterienorientiert gestalten
- „**Wir pritschen mit und gegeneinander!**“ – Über Variationen des „Ball über die Schnur“ zum Grundgedanken des Volleyballs und der Anwendung des oberen Zuspiels im 1 mit 1, 1 gegen 1, 2 mit 2 und 2 gegen 2.
- „**Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen**“ – einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen
- **Spiele und Spielformen aus aller Welt**
- „**Spannungsgeladene Ninja Warriors**“ – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen
- Wir erfinden neue Spiele
- „**Den Ball im Spiel halten und gegeneinander spielen**“ – einfache Aufgaben im Partnerspiel Badminton regelgerecht bewältigen
- „**Rennen, Hüpfen, Werfen**“ – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren
- „**Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf**“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben

Klasse 6

- „**Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd**“ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen
- „**Eintauchen – Wasser fassen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und dabei Atmen!**“ – Beim Erlernen einer Wechselzugschwimmtechnik den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen
- „**Fit und leistungsstark**“ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können
- „**Ausdauer macht Spaß!**“ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben
- „**Vorbereitung mit Plan**“ – Kennenlernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe
- Über das untere Zuspiel (Bagger) zum Volleyballspiel 3 mit 3, 3 gegen 3
- „**HipHop, Jumpstyle und Co**“ – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen
- „**Rolle, Handstand, Rad**“ – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen
- „**Sicher auf Eis oder Schnee**“ – Wir unternehmen einen Eislauf- oder Rodelausflug
- „**Wer wird Mattenkönig/in?**“ – Kennenlernen und Erproben eines regelgerechten Mit- und Gegeneinander in (Zwei-) Kampfsituationen
- „**Abgerechnet wird zum Schluss**“ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch

Klasse 7

- „**Fit durchs Internet**“ – Fitnesstrends von Instagram und Co. recherchieren, erproben und bewerten.
- „**Glück - Strategie - Geschicklichkeit**“ – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren
- „**Akrobatische Kunststücke**“ – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren
- „**Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein**“ – Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln
- **Bewegungskünste mit Objekten und Materialien**
- „**Gegeneinander spielen und gewinnen wollen**“ – im Volleyballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch angemessen spielen
- „**Übung macht den Meister**“ – Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern

Klasse 8

- „**Verbesserung gewünscht**“ – Festigung und Vertiefung der eigenen Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende
- „**Komm wir tauchen ab!**“ – Sich unter Wasser orientieren, zunehmend sicher bewegen und Grenzen austesten
- „**Rettung gesucht!**“ – Verbesserung der Ausdauer- und Rettungsfähigkeit im Schwimmen, um sich selbst und andere zu retten
- **Spezieller Sport braucht spezielles Aufwärmen** – sich durch die Planung und Durchführung eines sachgerechten und strukturierten Aufwärmens auf verschiedene Anforderungen und Sportarten vorbereiten und dieses Aufwärmprogramm auf der Grundlage der Wahrnehmung der eigenen Körperreaktionen reflektieren und weiterentwickeln
- „**Lernen durch Spielen**“ – spielen, variieren und neu entwickeln von Spielen mit koordinativen und kognitiven Anforderungen

- „**Felge, Schwingen, Oberarmstand? Vielseitig und mit Sicherheit turnen!**“ – Am Barren, Reck und Ringen auch schwierigere Übungen sicher turnen
- „**Wir spielen Quattro (4:4)**“ - Über Aufschlag, Annahme zum geordneten Spielaufbau. Festigung / Verbesserung der bekannten Techniken in Einzel- und Partnerarbeit.
- „**Im Stand und am Boden immer auf Augenhöhe**“ – Einführung in die Fall- und Wurfchule sowie Grundsituationen des Bodenkampfes im Judo
- **Gemeinsam mit Partnern das Fahren mit Rollgeräten (Waveboard) entdecken** – Bewegungssituationen vielfältig und sicher lösen
- „**Höher, schneller, weiter!**“ – Einen leichtathletischen Mehrkampf planen, durchführen und auswerten

Klasse 9

- „**Verbesserung gewünscht**“ - Festigung und Vertiefung der eigenen Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende
- „**Komm wir tauchen ab!**“ – Sich unter Wasser orientieren, zunehmend sicher bewegen und Grenzen austesten
- „**Rettung gesucht!**“ - Verbesserung der Ausdauer- und Rettungsfähigkeit im Schwimmen, um sich selbst und andere zu retten
- **Spezieller Sport braucht spezielles Aufwärmen** – sich durch die Planung und Durchführung eines sachgerechten und strukturierten Aufwärmens auf verschiedene Anforderungen und Sportarten vorbereiten und dieses Aufwärmprogramm auf der Grundlage der Wahrnehmung der eigenen Körperreaktionen reflektieren und weiterentwickeln
- „**lernen durch Spielen**“ – spielen, variieren und neu entwickeln von Spielen mit koordinativen und kognitiven Anforderungen
- „**Felge, Schwingen, Oberarmstand? Vielseitig und mit Sicherheit turnen!**“ – Am Barren, Reck und Ringen auch schwierigere Übungen sicher turnen
- „**Wir spielen Quattro (4:4)**“ - Über Aufschlag, Annahme zum geordneten Spielaufbau. Festigung / Verbesserung der bekannten Techniken in Einzel- und Partnerarbeit.
- „**Im Stand und am Boden immer auf Augenhöhe**“ – Einführung in die Fall- und Wurfchule sowie Grundsituationen des Bodenkampfes im Judo
- **Gemeinsam mit Partnern das Fahren mit Rollgeräten (Waveboard) entdecken** – Bewegungssituationen vielfältig und sicher lösen
- „**Höher, schneller, weiter!**“ – Einen leichtathletischen Mehrkampf planen, durchführen und auswerten

Klasse 10

- „**Fit und gesund!**“ - Ausdauerndes Laufen die aerobe Ausdauer systematisch verbessern
- **Step-Aerobic** – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten
- „**Ich will im BADMINTON-Turnier so oft wie möglich gewinnen**“ – Spielsituationen im Einzel + Doppel wahrnehmen und sowohl technisch-koordinativ wie auch taktisch-kognitiv angemessen handeln
- **Fit wie ein Turnschuh und entspannt durch Sport** – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden
- „**Angreifen macht Spaß**“ - Der Angriffsschlag als Erweiterung des technischen und taktischen Repertoires im Volleyball- einen alternativen leichtathletischen Wettkampf planen, durchführen und auswerten
- Einen **alternativen leichtathletischen Wettkampf** planen, durchführen und auswerten
- „**Flagge ziehen**“ - Flag-Football als körperkontaktloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen