Jahrgangsstufe 5 – Obligatorik: 93 Stunden / Freiraum: 27 Stunden

Nummer des UVs	Thema des UVs	Dauer des UVs	Bewegungsfeld
01	Ab ins Wasser! Grundlegende Erfahrungen zur Wassergewöhnung und -bewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	4 Std.	**BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen**
02	Sicher und flüssig Brustschwimmen, inklusive Start und Wende	8 Std.	BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen
03	Vom Bauch auf den Rücken – beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern	8 Std.	BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen
04	Wasserspringen ohne Angst und Übermut! – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten	4 Std.	BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen
05	Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	6 Std.	BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen
06	Fit und Leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können.	6 Std.	BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen
07	Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen und sich auf einen Wettkampf vorbereiten	15 Std.	BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen
08	Von der allgemeinen Spielfähigkeit (Heidelberger Ballschule) zum Mini-Basketball: Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen	12 Std.	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
09	Gymnastische Grundformen – wir nutzen unsere Kenntnisse und Fähigkeiten für eine ästhetische-gestalterische Präsentation	9 Std.	BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünsten
10	Welche Spiele machen am meisten Spaß? – verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele (er)-finden	9 Std.	BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
11	Höher, schneller, weiter? Dreikampf! - Trainieren auf einen Wettkampf	12 Std.	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Jahrgangsstufe 6 – Obligatorik: 102 Stunden / Freiraum: 18 Stunden

Nummer des UVs	Thema des UVs	Dauer des UVs	Bewegungsfeld
12	Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen	8 Std.	BF /SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
13	Von der spielerisch-situationsorientierten Ballschule Rückschlagspiele über die fähig- und fertigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele hin zu den Grundfertigkeiten des Badmintons	12 Std.	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
14	Grundlagen der Akrobatik für die Gestaltung einer Kür nutzen	10 Std.	BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen
15	Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in Kleinen Spielen anwenden	10 Std.	BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
16	Hip-Hop, Breakdance und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen	12 Std.	BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
17	Grundlegende Bewegungsfertigkeiten im Turnen im Hinblick auf den RBG-Turnwettkampf verbessern	12 Std.	BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen
18	Fair mit- und gegeneinander kämpfen – Spielerische mit dem Partner/Gruppe kämpfen und beim Gegeneinander kooperieren	6 Std.	BF/SB Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport
19	Das Fahrradfahren, Waveboardfahren oder Inlineskaten (wieder-) entdecken – Bewegungsräume mit dem Fahrrad/Skates vielfältig und sicher nutzen	8 Std.	BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wassersport
20	Fußball – Ich kann im Team mit und gegeneinander spielen – einfache Aufgaben taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen	12 Std.	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
21	Höher, schneller, weiter! - Trainieren auf einen Wettkampf	12 Std.	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Jahrgangsstufe 7 – Obligatorik: 110 Stunden / Freiraum: 10 Stunden

Nummer des UVs	Thema des UVs	Dauer des UVs	Bewegungsfeld
22	Die Bedeutung des funktionellen Bewegens beim Aufwärmen erfahren, begreifen und selbstständig im Hinblick auf konditionelle und koordinative Belastungssituationen anwenden	12 Std	BF /SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
23	Kleiner Ball und großes Spiel – Spielsituationen im Tischtennis kooperativ und konkurrenzorientiert wahrnehmen sowie technisch wie taktisch-kognitiv angemessen handeln	12 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
24	Große Sprünge machen – vielfältiges Springen am Minitrampolin	10 Std	BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen
25	Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! - Einfache Aufgaben im Volleyball taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen	12 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
26	Am Beispiel von Tchoukball die Grundidee und Struktur eines Sportspiels analysieren, vergleichen und verändern	14 Std	BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
27	Ich will besser werden im Brust- und (Rücken-)Kraulschwimmtechnik mit Start und Wende	12 Std.	BF/SB 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen
28	Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen	8 Std.	BF/SB 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen
29	Synchronschwimmen – eine echte Herausforderung?!	12 Std.	BF/SB 4 Bewegen im Wasser - Schwimmen
30	Hoch hinaus? – Neue leichtathletische Disziplinen (z.B. Hochsprung)	10 Std.	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
31	Schnell und weit?! – Die Weitsprungtechnik verbessern sowie die Bedeutung der Schnelligkeit im Weitsprung erfassen und verstehen	8 Std.	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik