

## Übersicht der Unterrichtsvorhaben der Sek I nach Jahrgangsstufen

1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen
5. Bewegen an Geräten - Turnen
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
8. Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport



Differenzierungsangebot! (siehe Punkt 4 „Förderkonzept“)

## Jahrgangsstufe 5 – Obligatorik: 132 Stunden / Freiraum: 28 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 Bewegungen im Wasser – Schwimmen 
02	Sicher und flüssig Brustschwimmen, inklusive Start und Wende	8 Std.	BF/SB 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen 
03	Vom Bauch auf den Rücken – beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern	8 Std.	BF/SB 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen 
04	Wasserspringen ohne Angst und Übermut! – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten	4 Std.	BF/SB 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen 
05	Tauchen – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	6 Std.	BF/SB 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen 
06	Fit und Leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können.	6 Std.	BF/SB 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen 
07	Welche Spiele machen am meisten Spaß? – verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele (er)-finden	12 Std.	BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
08	Schwingen, Stützen und Springen – an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen und sich auf einen Wettkampf vorbereiten	24 Std.	BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen BF/SB 5 Bewegungen an Geräten – Turnen 
09	Von der allgemeinen Spielfähigkeit (Heidelberger Ballschule) zum Mini-Basketball: Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! – einfache Aufgaben taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen	20 Std.	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
10	Gymnastische Grundformen – wir nutzen unsere Kenntnisse und Fähigkeiten für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation	20 Std.	BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste
11	Höher, schneller, weiter? Dreikampf! - Trainieren auf einen Wettkampf	20 Std.	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

## Jahrgangsstufe 6 - Obligatorik: 99 Stunden / Freiraum: 21 Stunden

Nummer des UVs	Thema des UVs	Dauer des UVs	Bewegungsfeld
12	Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen	10 Std.	BF /SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
13	Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in Kleinen Spielen anwenden	5 Std.	BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
14	Fair mit- und gegeneinander kämpfen – Spielerische mit dem Partner / der Gruppe kämpfen und beim Gegeneinander kooperieren	9 Std.	BF/SB 9 Ringens und Kämpfens - Zweikampfsport
15	Grundlegende Bewegungsfertigkeiten im Turnen im Hinblick auf den RBG-Turnwettkampf verbessern	12 Std.	BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen 
16	Grundlagen der Akrobatik für die Gestaltung einer Kür nutzen	6 Std.	BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen 
17	Von der spielerisch-situationsorientierten Ballschule Rückschlagspiele über die fähig- und fertigkeitenorientierte Ballschule Rückschlagspiele hin zu den Grundfertigkeiten des Badmintons	12 Std.	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
18	Hip-Hop, Breakdance und Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen	12 Std.	BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
19	Das Fahrradfahren, Waveboardfahren oder Inlineskaten (wieder-) entdecken – Bewegungsräume mit dem Fahrrad/Skates vielfältig und sicher nutzen	9 Std.	BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/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: 102 Stunden / Freiraum: 18 Stunden

Nummer des UVs	Thema des UVs	Dauer des UVs	Bewegungsfeld
22	Kleiner Ball und großes Spiel – Spielsituationen im Tischtennis kooperativ und konkurrenzorientiert wahrnehmen sowie technisch wie taktisch-kognitiv angemessen handeln	10 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele
23	Große Sprünge machen – vielfältiges Springen am Minitrampolin	10 Std	BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen 
24	Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen! - Einfache Aufgaben im Volleyball taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen	14 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele
25	Am Beispiel von Tchoukball die Grundidee und Struktur eines Sportspiels analysieren, vergleichen und verändern	12 Std	BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
26	Die Bedeutung des funktionellen Bewegens beim Aufwärmen erfahren, begreifen und selbstständig im Hinblick auf konditionelle und koordinative Belastungssituationen anwenden	7 Std	BF /SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
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	12 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)	7 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	6 Std.	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

## Jahrgangstufe 8 - Obligatorik: 101 Stunden / Freiraum: 19 Stunden

Nummer des UVs	Thema des UVs	Dauer UV	Bewegungsfeld
32	Ganz schön aus der Puste? - Mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können	12 Std	BF /SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen 
33	Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! – Einfache bis komplexere Aufgaben im Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen	12 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
34	Gestalten mit oder ohne Material – wir erarbeiten eine Einzel- oder Gruppenkür	12 Std	BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste
35	Le Parkour und Freerunning – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden	15 Std	BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen 
36	Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Handball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in Systemen angemessen spielen	16 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
37	Festhalten und Befreien - Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen	9 Std	BF/SB 9 Ringern und Kämpfen - Zweikampfsportart
38	Spielsituationen in Sportspielen, z.B. Uni-Hockey, taktisch lösen und bewerten	16 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
39	Das habe ich noch nie gemacht! - Kugelstoßen als neue Herausforderung annehmen	9 Std	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

## Jahrgangstufe 9 - Obligatorik: 84 Stunden / Freiraum: 36 Stunden

Nummer des UVs	Thema des UVs	Dauer UV	Bewegungsfeld
40	Laufen, springen, stoßen – Ich will besser werden!	6 Std	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
41	Wie spielt man eigentlich woanders – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen, z.B. Lacrosse, Baseball, Flag-Football...	8 Std	BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
42	Got to Dance – von der Idee im Kopf zur Tanzgestaltung auf der Bühne	12 Std	BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste
43	Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Basketball in der Variante Streetball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch angemessen spielen	10 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen-Sportspiele
44	Sicher auf Rad-/Inlinertour! – Bei einer geplanten Tour vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern	8 Std	BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wassersport
45	Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – Die eigene Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden	8 Std	BF /SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
46	Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten	10 Std	BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen 
47	Fußballspielen neu entdecken – mehrere Fußballvarianten (z.B. Fußballgolf, Tipp-Kick-Fußball XXL, Ballkorobics, Super Goal, Fußball mit Handicaps) präsentierenm anleiten und spielen	10 Std	BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen 
48	Wir messen uns in einem selbst zusammen gestellten Wettkampf – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten	12 Std	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

## Jahrgangstufe 10 - Obligatorik: 68 Stunden / Freiraum: 12 Stunden

Nummer des UVs	Thema des UVs	Dauer UV	Bewegungsfeld
49	Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein - Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln	12 Std.	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele 
50	Bewegungstheater – eine künstlerische Komposition mit oder ohne Geräte(n)	10 Std	BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste
51	Gegeneinander spielen und gewinnen wollen – Basketball regelkonform sowie individual- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	10 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele 
52	Ringern und Kämpfen – Halten, Fallen und Befreien	6 Std	BF/SB 9 Ringern und Kämpfen - Zweikampfsportart
53	Ab in die Endzone! – Endzonenspiele aus anderen Kulturkreisen (z. B.: Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football)	12 Std	BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele
54	Inline Skating – auch auf Rollen sicher unterwegs	8 Std	BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wassersport
55	Leichtathletik mal anders – alternative Disziplinen, Orientierungslauf, Relativwettbewerbe)	10 Std	BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik