

Gesamtübersicht über die Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5-10 (G9)

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

	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte
a	Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung	<ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
b	Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) - Variationen von Bewegung (u. a. räumlich, zeitlich, dynamisch) - Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.
c	Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> - Spannung und Risiko - Emotionen (u. a. Freude, Frustration, Angst) - Handlungssteuerung (u. a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
d	Leistung	<ul style="list-style-type: none"> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u. a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) - Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) - Differenziertes Leistungsverständnis (z. B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
e	Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> - Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) - soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen - (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen - Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u. a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).
f	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> - Unfall- und Verletzungsprophylaxe - grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens - Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Bewegungsfeld	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10
BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	- Lauf-, Fangspiele + Fantasiereise (A) - Laufen (A,F)	- funktional Auf- und Abwärmen (F) - ausdauernd schwimmen (A,D,F)	- Skigymnastik (F)	- sportartspezifisches Aufwärmen (A,F)	- sportmotorische Tests; Anspannung/ Entspannung (F)	- 30-min-Lauf (D,E)
BF 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	- Heidelberger Ballschule (A,E) - eigenes Sportspiel (E)	---	- Aufsetzerball (A,E)	---	---	- Spiele aus anderen Kulturen (E)
BF 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	- Springen mit und ohne Geräte (A,D) - leichtathletischer Wettkampf (D)	- Weitwerfen (D)	- Sprint und Tiefstart (A,D) - Duathlon (D,E)	- Hürdenlauf (A,C)	- Hangsprung (A,D) - alternativer LA- Wettkampf (D,E)	- Hochsprung (A,D) - Kugelstoßen (A,D)
BF 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	---	- Wassergewöhnung (A) - Brustschwimmen (A) - Springen und Tauchen (A,C,D)	- Wasserballett und - akrobatik (A,B) - Kraulschwimmen (A,D) - Rettungsschwimmen (C,E)	---	---	---
BF 5 Bewegen an Geräten – Turnen	- Ninja Warrior (A,C)	- Bodenturnen (A,E)	- Felgbewegungen an Reck/Barren (A,C)	- Bodenturnen (B)	---	- Le Parcours (B,C)
BF 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz	- traditioneller Volks- oder aktueller Modetanz (B)	- BallKoRobics (B)	---	- Tai-Bo (B,F)	- Akrobatik (A,B,C) - darstellende Bewegungskünste, - arten (B)	- HipHop/ Breakdance (B)
BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	- Tischtennis (A) - Spielregeln, Spielfertigkeiten (D,E)	- Basketball (A,E)	- Badminton (E)	- Handball (A,E) - Volleyball (E) - Basketball (D,E)	- Handball (D,E) - Badminton (D,E) - Fußball (E)	- Basketball (D,E) - Volleyball (D,E) - Badminton (D,E)
BF 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport	---	---	- Schulschifahrt (A)	---	---	---
BF 9 Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	---	- Ringen und Raufen (C,E)	- Festhaltetechniken (A,E)	- Wurf- und Falltechniken Judo (C,D,E)	---	---

Übersicht Unterrichtsvorhaben – Sport Klasse 5

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben
1.	<p>- <i>Mein Körper ist fit und gesund</i> – Durch bewegungsintensive Lauf- und Fangspiele Atmung und Puls als Zeichen körperlicher Belastung erfahren und begreifen. Den Unterschied zwischen körperliche Belastung und Entspannung am Beispiel einer Fantasiereise erleben.</p> <p>- <i>Laufen in seiner Vielfalt</i> – die verschiedenen Möglichkeiten des Laufens unter Berücksichtigung individueller Geschwindigkeit erfahren</p>
2.	<p>- <i>Heidelberger Ballschule</i> – Erlernen grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten in vielfältigen Spielformen</p> <p>- <i>Wir regeln das!</i> – Entwickeln, durchführen und evaluieren eines selbsterfundenes Sportspiels in und mit Regelstrukturen</p>
3.	<p>- <i>Springen in die Welt</i> – Vielfalt durch Sprungvariationen erfahren- Springen mit und ohne Geräte</p> <p>- <i>Fit für Olympia</i> – Laufen, Springen, Werfen im leichtathletischen Wettkampf</p>
5.	<p>- „<i>Ninja Warrior</i>“- wie meistern einen Hangel-/Stütz-/Kletter- und Balanceparcour aus Turngeräten unter Sicherheitsaspekten</p>
6.	<p>- „<i>Let’s Dance</i>“- Erlernen eines traditionellen volks- oder aktuellen Modetanzes</p>
7.	<p>- <i>Vom Ping Pong zum Tischtennis</i> – Wir lernen die grundlegenden Techniken im Tischtennis</p> <p>- <i>Let’s play</i> – Grundlegende Spielfertigkeiten und –fähigkeiten erlernen, Spielregeln und einfache taktische Handlungsweisen verstehen sowie in kleinen Spielen anwenden</p>

Übersicht Unterrichtsvorhaben – Sport Klasse 6

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben
1.	<p>- <i>Startbereit für eine körperliche Belastung</i> – funktionales Auf- und Abwärmen erlernen</p> <p>- <i>Wie können wir ausdauernd schwimmen?</i> – Vertiefung einer Schwimmtechnik mit dem Ziel der Verbesserung der Mittelzeitausdauer (15 min) in einer gesundheitsorientierten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit</p>
3.	<p>- <i>Weitwerfen</i> – verschiedene Wurfgeräte ausprobieren sowie weites Werfen erfahren – Bewusstmachung und Anwendung von Anlauf- und Abwurf</p>
4.	<p>- <i>Wir gewöhnen uns ans kalte Nass</i> – Erprobung des unterschiedlichen Verhaltens des Körpers bei Auftrieb, Abtrieb, Vortrieb und Rotation um Longitudinale, Transversale und Sagittalachse als Basis der Erlernung einer Schwimmtechnik</p> <p>- <i>Wir bewegen uns im Wasser</i> – Auf die Plätze, fertig, los.... Erlernen einer Gleichzugtechnik (Brustschwimmen) einschließlich Atemtechnik; Start und Wende mit dem Ziel auf technisch-koordinative grundlegenden Niveau sicher und ausdauernd auszuführen</p> <p>- <i>Let`s jump into the water</i> – Springen und tauchen in unterschiedlichen Situationen (weit, tief)</p>
5.	<p>- <i>Turnen wie Fabian Hambüchen</i> – Grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen</p>
6.	<p>- <i>Von Aerobic zu BallKoRobics</i> – Schulung im Umgang mit dem Handgerät Ball: Erweiterung der Bewegungserfahrung durch Einbezug des Handgerätes bei technisch-koordinativen Grundformen von Arm- und Beinbewegungen im BallKoRobics sowie kooperatives Gestalten einer Bewegungsfolge unter Einbezug von Gestaltungskriterien.</p>
7.	<p>- <i>Mit- und gegeneinander spielen!</i> – einfache Aufgaben in Basketball technisch sicher und situativangemessen bewältigen und regelgeleitet anwenden.</p>
9.	<p>- <i>Vom Ringen und Raufen zum miteinander Kämpfen</i> – Zweikampfsituationen wagen und verantworten – verantwortungsbewusst handeln</p>

Übersicht Unterrichtsvorhaben – Sport Klasse 7

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben
1.	- <i>Fit für die Piste</i> – schneesportspezifische konditionelle Voraussetzungen mithilfe eines Skigymnastik-Programms erarbeiten
2.	- <i>Wir bringen Hand und Ball zusammen</i> – Entwickeln und Erproben variantenreicher Spielformen des Zielspiels Aufsetzerball
3.	- <i>Schneller ins Ziel</i> – Erlernen der Tiefstarts und Üben der Sprinttechnik - <i>Duathlon</i> – Laufen und Werfen in diversen Variationen erproben und als Wettkampf gestalten
4.	- <i>Wasserballett und Akrobatik</i> – wir schwimmen synchron und gestalten eine Kür in Kleingruppen - <i>Eine neue Schwimmtechnik</i> – Erlernen einer Wechselzugtechnik (Kraulschwimmen) einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau - <i>Baywatch</i> – Wie können wir uns gegenseitig retten? Erlernen elementarer Rettungsriffe und Abschleppetechniken; Schwimmregeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen
5.	- <i>Turnen - aber sicher!</i> – Felgbewegungen an Reck oder Barren sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen
7.	- <i>Mit- und gegeneinander spielen!</i> – einfache Aufgaben in Badminton technisch und taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen
8.	- <i>Gleiten auf Schnee</i> – Bewegungsräume mit dem Ski/ Snowboard sicher und kontrolliert in Einklang mit Natur und Umwelt nutzen (Schulskifahrt)
9.	- <i>Vom Schwitzkasten zur Festhalte</i> – erlernen von Festhaltetechniken, deren Lösung und der situationsangepasste Einsatz in Kämpfen – fair und regelgerecht miteinander umgehen

Übersicht Unterrichtsvorhaben – Sport Klasse 8

Bewegungs- feld	Unterrichtsvorhaben
1.	- <i>Ready to start</i> – sich durch sportartspezifisches Aufwärmen auf die folgende Belastung vorbereiten und einstellen
3.	- <i>Hürden überwinden</i> – Erlernen grundlegender koordinativer und technischer Fertigkeiten zum Hürdenlauf
5.	- <i>Gemeinsam am Boden turnen</i> – Entwickeln, Einüben und Präsentieren einer turnerischen Gruppengestaltung
6.	- <i>Power-Fitness</i> – Entwicklung von Gesundheitsbewusstsein durch Erarbeitung und Training eines Power-Tai-Bo-Workouts unter Einbezug des individuellen Pulses (Ruhe-, Belastungs-, Trainingspuls) sowie Evaluation der Workouts auf der Grundlage von deren Aufbau und Gestaltung
7.	- <i>Wir lernen das Handball-ABC</i> – Erarbeitung und Anwendung der handballspezifischen Fertigkeiten Schlag- & Sprungwurf, Passen sowie Fangen - <i>Volleyball spielend lernen</i> – vom Miteinander zum Gegeneinander - <i>Die gegnerische Mannschaft besiegen</i> – komplexe Spielsituationen im Basketball lösen.
9.	- <i>Die Kraft des Gegners nutzen und Würfe wagen</i> – erlernen von Wurf- und Falltechniken aus dem Judo und deren regelgerechte Anwendung in Zweikämpfen

Übersicht Unterrichtsvorhaben – Sport Klasse 9

Bewegungs- feld	Unterrichtsvorhaben
1.	<p>- <i>Wie fit bin ich?</i> – Durchführung verschiedener sportmotorischer Testverfahren zur Einschätzung der eigenen sportlichen Leistungsfähigkeit. Den unmittelbaren Vergleich zwischen Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen erfahren.</p>
3.	<p>- <i>Große Sprünge machen</i> – Vom Schrittsprung zum Hangsprung</p> <p>- <i>Alternativer leichtathletischer Wettkampf</i> – Entwicklung, Durchführung und Evaluation selbstentwickelter Wettkampfformen</p>
6.	<p>- <i>Keep the balance</i> – Erproben, Üben und Festigen von grundlegenden Figuren und Pyramiden der Partner- und Gruppenakrobatik unter Berücksichtigung des Gesundheitsbewusstseins, Kombination dieser in einer Bewegungsgestaltung sowie Vorbereitung, Durchführung und Auswertung einer Akrobatik-Show anhand gemeinsam erarbeiteter Gestaltungs- und Bewertungskriterien</p> <p>- <i>Wir machen Theater</i> – Einführung in darstellende Bewegungsformen und -künste, z.B. Bewegungstheater oder Jonglage</p>
7.	<p>- <i>Wir funktionieren als Team</i> – Spielsituationen im Handball erkennen und beurteilen sowie technisch- koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln</p> <p>- <i>Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein</i> - Spielsituationen im Badminton wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln</p> <p>- <i>Auf den Spuren von Lukas Podolski</i> - trotz unterschiedlicher Voraussetzungen zusammen Fußball spielen und dafür individuell die Grundtechniken des Dribbelns, Passens und Torschießens kennenlernen und einüben</p>

Übersicht Unterrichtsvorhaben – Sport Klasse 10

Bewegungsfeld	Unterrichtsvorhaben
1.	- <i>Ausdauernd Laufen</i> – Wir trainieren für den 30-Minuten-Lauf
2.	- <i>Spiele aus anderen Kulturen</i> – Erproben und Durchführen von Mannschaftsspielen wie z.B. Ultimate Frisbee oder Flag football
3.	- <i>Hoch hinaus</i> – Hochsprung: Vom Schersprung zum Flop – Erlernen der wettkampfgerechten Hochsprungtechnik - <i>Push it to the limit</i> – Erlernen der grundlegenden Technik des Kugelstoßens
5.	- <i>Le Parcours</i> – Kreative, schnelle und sichere Bewältigung von Gerätekombinationen
6.	- <i>Hip Hop, Breakdance und Co.</i> – Erstellen und Präsentieren einer Bewegungsgestaltung in der Gruppe unter Einbezug ausgewählter Gestaltungskriterien
7.	- <i>Basketball</i> – regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen - <i>Gegeneinander Volleyball spielen</i> – Mannschaftswettbewerbe durchführen - <i>Die Gegner besiegen</i> – komplexe Spielsituationen im Badminton Einzel und Doppel lösen