

**Überblick über die Unterrichtsvorhaben in den
Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I am Brackweder Gymnasium**

Im Folgenden werden die Unterrichtsvorhaben (UV) nach Jahrgangsstufen der Sekundarstufe I überblickartig aufgeführt. Die Reihenfolge der Durchführung obliegt der Lehrkraft, da jeweils in Bezug auf Raum, Material und Wetter Absprachen zwischen den Klassen und Kursen erfolgen müssen.

Bei weiterführenden Fragen zu den Inhalten, wendet Euch bzw. wenden Sie sich bitte an die jeweilige Sportlehrkraft.

Der Sportunterricht in den Sekundarstufenbereichen wird folgendermaßen erteilt:

Jahrgangsstufe	Anzahl der Stunden
5	4
6	3
7	3
8	3
9	3
10	2
EF	3
Q1	3
Q2	3

Schwimmen ist ein sehr wichtiger Bestandteil unserer Kultur. Das Schwimmen zu erlernen und zu können bedeutet insbesondere, den Zugang zu weiteren Bewegungs- und Lebensbereichen (Urlaub, Wassersport, Schwimmbadbesuch) zu ermöglichen. Die Fachkonferenz Sport hat sich deshalb dazu entschlossen, den Schwimmunterricht in den Jahrgangsstufen 5, 6, 7, 8 und 9 in jeweils einem Schulhalbjahr zu erteilen.

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	Name des Unterrichtsvorhaben
UV 1	„ <i>Mit- und gegeneinander spielen</i> “ – vielfältige Spielmöglichkeiten kooperativ entdecken.
UV 2	„ <i>Das ABC der Leichtathletik</i> “ – Grundlagen des Laufens, Springens und Werfens aufbauen und vertiefen.
UV 3	„ <i>Geräteparcours</i> “ – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen
UV 4	„ <i>Der Ball ist nicht nur zum Schießen da I</i> “ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen.
UV 5	„ <i>Was hilft mir, mehr Kraft oder Geschicklichkeit?</i> “- Durch erfahrungsorientiertes Lernen vom spielerischen Kräftenessen zum strategischen Ringen und Kämpfen gelangen.
UV 6	„ <i>Bewegungselement Wasser</i> “ – Was ist alles im Wasser möglich? Sammeln vielfältiger Bewegungserfahrungen im Element Wasser
UV 7	„ <i>Schlittschuhlaufen</i> “- grundlegende Techniken erlernen und situationsgerecht anwenden
UV 8	„ <i>Rumturnen</i> “- vielfältige Bewegungslandschaften erproben und erturnen
UV 9	„ <i>Rückenschwimmen wie im Wettkampf</i> “- Die Rückenraul- Schwimmtechnik in Grobform schwimmen
UV 10	„ <i>Let`s jump</i> “- Eine Bewegungsgestaltung mit Handgerät oder Alltagsmaterialien erarbeiten und präsentieren
UV 11	„ <i>Nach ganz unten im tiefen Wasser</i> “- Bewegungsaufgaben tief unter Wasser lösen

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des Unterrichtsvorhaben
UV 12	„Wir machen uns warm“- Ein allgemeines Aufwärmen sachgerecht durchführen
UV 13	„Ausdauerndes Schwimmen und Laufen I“- Gesundheitsorientiert schwimmen und laufen zur Verbesserung der Mittelzeitausdauer (bis 15 Minuten)
UV 14	„Tanz der Kulturen“- Einen Volkstanz oder Modetanz erarbeiten und präsentieren
UV 15	„Von ganz oben bis ins tiefe Wasser“- – Sprünge aus verschiedenen Höhen wagen und verantworten
UV 16	„Mit und gegeneinander spielen auch im Wasser“- Spielideen modifizieren und Regeln vereinfachen
UV 17	„Der Ball ist nicht nur zum Schießen da II“- Minispiele zum Volleyball kennenlernen; Rückschlag- Spiele können neu entwickelt und erprobt werden
UV 18	„Turnen wie die Weltmeister“- turnerische Bewegungsverbindungen an einem ausgewählten Gerät
UV 19	„Wie fit bin ich?“- Aufbau einer grundlegenden Muskel- und Körperspannung
UV 20	„Höher, schneller und weiter?“- einen leichtathletischen Wettbewerb vorbereiten und durchführen

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des Unterrichtsvorhaben
UV 21	„ Sport ist so vielseitig “- sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten
UV 22	„ Ein Vorstoß/ Sprung in neue Dimensionen “- neue Bewegungserfahrungen in der Leichtathletik beim Hochsprung, Weitsprung oder Kugelstoßen
UV 23	„ Mit kleinen Spielen groß rauskommen “- die Spielfähigkeit und die Spielkompetenz in selbstentwickelten Situationen verbessern
UV 24	„ Badminton “- ein Partnerspiel regelgerecht spielen und vergleichen mit dem Volleyballspiel im 2 : 2. Erarbeitung einer geeigneten Turnierform im Badminton
UV 25	„ Schwimmen auf dem Bauch und auf dem Rücken “- ausgehend vom Rückenschwimmen (Jhrg. 5) die Wechselzugtechniken mit Start und Wenden erlernen und verbessern
UV 26	„ Von ganz oben nach ganz unten ins tiefe Wasser “ – kreatives Springen und situationsangemessenes Tauchen
UV 27	„ Ausdauernd schwimmen und laufen II “ – gesundheitsorientiert schwimmen und laufen zur Verbesserung der Langzeitausdauer (bis 15 Minuten beim Schwimmen und bis 30 min beim Lauf)

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des Unterrichtsvorhaben
UV 28	„ Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen! “ – Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen
UV 29	„ Volleyball- Spiel 3 : 3 im Miteinander und Gegeneinander technisch und taktisch verbessern
UV 30	„ Abgeschleppt! “ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten
UV 31	„ Ab auf die Treppe “ – die eigene Bewegungsqualität in einer Step- Aerobic- Choreographie durch Fremdbeobachtung (Beobachtungsbogen) und Selbstbeobachtung (App) verbessern. Erstellen eines Step- Aerobic- Videos in Gruppen
UV 32	„ Bald geht es in den Schnee- wie bereite ich mich dafür vor? “ – Erproben von unterschiedlichen Fitness- Workouts als Vorbereitung auf die Ski-Exkursion.
UV 33	„ So spielt man anderswo und auch hier “ – Das Hockey- Spiel aus einer anderen Kultur trotz heterogener Leistungsstände im Miteinander und Gegeneinander spielen lernen
UV 34	„ Steile Pisten mit Spaß und Sicherheit bewältigen “ – Erlernen von Skitechniken in Gruppen hinsichtlich motivationaler Aspekte.
UV 35	„ Höher, schneller, weiter “ – einen leichtathletischen Mehrkampf planen und durchführen
UV 36	„ Endlich mal wieder Turnen, aber mit Sicherheit! “ – Am Barren, Reck und Boden schwierigere Übungen sicher turnen, indem Angstkategorien kennengelernt und Ängste reduziert werden können. Erarbeitung und Präsentation einer turnerischen und akrobatischen Kür.

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des Unterrichtsvorhaben
UV 37	„Einsatz des Tablets zur Verbesserung leichtathletischer Disziplinen“ – Erlernen und Verbessern einer komplexen leichtathletischen Technik mit Hilfe des Tablets am Beispiel Hochsprung.
UV 38	„Flipper- eine neue Schwimmtechnik, das Delphinschwimmen“-Erlernen einer neuen Wechselzugtechnik mit und ohne Flossen- wie geht das?
UV 39	„Unsere Turnhalle umgestalten zum Fitnessstudio“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Ganzkörper- Muskelfunktionstrainings hinsichtlich einer guten gesunden Ausführung.
UV 40	„Tanzen im Wasser? Geht das?“ – Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und unter Wasser
UV 41	„Vom 3 : 3 zum 6 : 6 im Volleyball“ – abwehr- und angriffstaktische Maßnahmen im Volleyball erlernen, verbessern und anwenden können.
UV 42	„Gleichgewicht verlieren und wiedergewinnen“ – kontrolliertes Werfen und Fallen vertrauensvoll im Miteinander und Gegeneinander durchführen können.
UV 43	„Der Wiener Koordinationstest hilft bei der Erstellung eines Koordinationsprofils“ – Durchführung des Koordinations-tests mit anschließender Planung eines Koordinationszirkels unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck).
UV 44	„Doppel im Badminton- auch hier spielt man gegeneinander und miteinander“ – regelkonform im 2 : 2 taktisch klug spielen lernen. Verknüpfung der methodischen Vorgehensweise mit einem geeigneten Spielmodell (z. B. Taktik- Spielmodell oder Spielgemäßes Konzept).
UV 45	„Tanzen mit verschiedenen Handgeräten“- Erarbeitung einer Tanzchoreographie mit Handgerät hinsichtlich selbstständig erarbeiteter Gestaltungs- und Ausführungskriterien.

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des Unterrichtsvorhaben
UV 46	„ <i>Traditionsspiele aus anderen Ländern</i> “ – Baseball unter Berücksichtigung der besonderen technischen und taktischen Herausforderungen kennenlernen (Möglichkeit, externen Trainer zu beauftragen).
UV 47	„ <i>Mit Choreographen und Kameras</i> “ – Hip Hop. Erstellen einer Videochoreographie unter Berücksichtigung verschiedener Kriterien (Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen).
UV 48	„ <i>Ausdauertraining ist gesund</i> “- <i>verschiedene Testverfahren kennenlernen und durchführen</i> – ausgewählte Koordinations- und Ausdauertrainingstrainingsformen mit Hilfe dynamischer und isometrischer Arbeitsformen der Muskulatur im Rahmen von Gesundheitsaspekten entwickeln.
UV 49	„ <i>Wir lernt man eigentlich schwierige Techniken und Taktiken im Sport?</i> “ Spielmethodisches Vorgehen beim Volleyball zur Verbesserung der taktischen Maßnahmen im Volleyball im Spiel 6 : 6 und Stellen von der „3“.
UV 50	„ <i>Leichtathletischer Dreikampf</i> “ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 3 Disziplinen planen, durchführen und auswerten.