Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	**Name des UVs**	**Nr im BWF**	**MKR**	**UE (45 Min.)**
UV 1.1	Gemeinsam und kooperativ – Völkerballvariationen ausprobieren und variieren	2.1		8
UV 1. 2	„Spielen fürs Köpfchen“ – vielfältige Spiele und Übungsformen u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	2.2		4
UV 2	Rolle, Handstand, Rad… und was geht noch? – grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden	5.1	MKR 1.2 Die SuS können einfache Hilfen (Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden	12
UV 3	Vom Federball zum Badminton – Einführung von Schlägerhaltung und Clear	7.1		12
UV 4	Basic Tricks mit Seil und Partner – eine Minichoreografie mit dem Seil gestalten	6.1		9
UV 5.1	„Der Ball ist mein Freund“ – sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen vertiefen	7.2		6
	Freiraum			18
UV 5.2	Spielen nach Regeln und mit Verstand – sich in kleinen Spielformen im Basketball regelgerecht und taktisch angemessen verhalten	7.3		12
UV 6	Wer bremsen kann, gewinnt – einen selbstgestellten Parcours sicherheitsbewusst mit dem Rollbrett oder Skateboard bewältigen	8.1		9
UV 7.1	Rennen, hüpfen, werfen – grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren	3.1		12
UV 7.2	Ausdauer macht Spaß – in unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen den Körper kennenlernen	1.1		6
	Freiraum			12
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120 UE **Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 90 UE** **Freiraum: 30 UE**			

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs	Nr im BWF	MKR	UE (45 Min.)
UV 1.1	„Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	2.3		14
UV 1.2	„Vorbereitung mit Plan“ – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe	1.2		6
UV 2	Spannungsgeladene Ninja Warriors“ – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen	5.2		14
UV 3	Coole Moves zu aktuellen Hits - ausgehend von einer Basischoreografie einzelne Bewegungsabläufe und Tanzschritte selbst entwickeln	6.2		14
UV 4	Kämpfen mit Köpfchen – regelgerechtes Anwenden von Techniken und Strategien in einfachen Kampfsituation	9.1		12
	Freiraum			20
UV 5	Abgerechnet wird zum Schluss – wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor	3.2		12
UV 6	Erste Schritte im Volleyball – vom Ball über die Schnur zum Volleyball	7.4		12
UV 7	„Wasserspringen ohne Angst und Übermut!“ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	4.1		6
UV 8	Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen und Vertiefung der Brustschwimmtechnik	4.2		12
UV 9	Daumen, Greifen, Ziehen, Drücken und Drehen und Atmen! – Erlernen der Kraulschwimmtechnik	4.3	MKR 1.2 Die SuS können mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen	12
	Puffer aufgrund von Unterrichtsausfall (Krankheit, u.v.m.)			6
	Freiraum (davon 10 im Wasser)			20
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 160 UE **Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 120 UE** **Freiraum: 40 UE**			

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des UVs	Nr im BWF	MKR	UE (45 Min.)
UV 1	„Ich will besser werden!“ – die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust- und Rückenschwimmen) mit Start und Wende optimieren	4.4	unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden (MKR 1.2) den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen Kriteriengeleitet bewerten (MKR 1.2)	10
UV 2	„Abtauchen!“ - Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	4.5		6
UV 3	„Hiiilfe!“ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten im Rahmen der Erwerbung des Schwimmabzeichens	4.6		6
UV 4	„Fit und leistungsstark“ – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können	4.7		8
UV 5	„Jonglage – mehr als eine Kaskade“ – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren	6.3		6
UV 6	„Das Runde muss in das Eckige!“ – Grundtechniken im Fußball (Passen, Stoppen, Dribbeln, Torschuss) erlernen und in kleinen Spielformen anwenden	7.5		12
	Freiraum			12
UV 7	Mit dem Partner mit und gegeneinander spielen – einfache Aufgaben im Badminton technisch und taktisch sicher bewältigen	7.6		14
UV 8	„Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“ – Im Volleyball 3:3 auf dem kleinen Feld regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen sielen	7.7		14
UV 9	Akrobatik – eine Choreografie in der Gruppe erarbeiten, präsentieren und bewerten	5.3	gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen (MKR 1.2)	14
	Freiraum			18
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120 UE **Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 90 UE** **Freiraum: 30 UE**			

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des UVs	Nr im BWF	MKR	UE (45 Min)
UV 1	„Ich mache mich fit“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	1.3	Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren (MKR 5.3)	6
UV 2	„Schneller im Team bei Staffelläufen und über Hürden“ – Leichtathletische Sprint- und Laufdisziplinen im Team und individuell einüben und optimieren => zusammen mit UV 1 legen	3.3		12
UV 3	„Felgen, Kippen, Schwingen“ – Sicher gestalten an Barren, Reck und Ringen	5.4		14
UV 4	„Mit Taktik zum Erfolg“ – Mannschaftstaktiken im Angriff im Basketball oder Handball	7.8		13
	Freiraum			15
U V 5	„Mit dem Rhythmus zur Gruppenpräsentation“ – Die eigene Bewegungsqualität in einer Choreographie in der Ball-Ko-Robics oder im Hip-Hop/Step Aerobic durch Fremdbeobachtung (Beobachtungsbögen) und Selbstbeobachtung verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen	6.4	Bewegungsgestaltungen alleine oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten (MKR 1.2)	15
UV 6	„So spielt man anderswo“ – Spiele aus anderen Kulturen spielen (Ultimate Frisbee / Speedminton) und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen	2.4		12
UV 7	„Mit Präzision zum Erfolg“ – Vertiefung der grundlegenden Techniken auf dem Kleinfeld im Volleyball	7.9		12
UV 8	Puffer aufgrund von Unterrichtsausfall (Krankheit, u.v.m.)			6
	Freiraum			15
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120 UE **Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 90 UE** **Freiraum: 30 UE**			

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des UVs	Nr im BWF	MKR	UE (45 Min.)
UV 1	„Das kann ich noch nicht, aber die Videoanalyse wird mir helfen!“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen (Stoßen oder Hochsprung)	3.4	MKR 1.2 Die SuS können analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen MKR 5.1 den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen	12
UV 2	„Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen	1.4	sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1.2)	12
UV 3	Mehr Erfolg im Angriff – Erweiterung der technischen Fähigkeiten durch die Einführung des Smash	7.10		12
UV 4	"Roll dich fit" - Fitnessübungen mit dem Rollbrett sicherheitsbewusst erstellen und bewältigen	8.2		9
	Freiraum			15
UV 5	„Aus dem Gleichgewicht“ – unterschiedliche Partner/innen und Gegner/innen durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen	9.2		12
UV 6	„Gekonnt koordinieren“ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen bei der Angriffstaktik im Volleyball	1.5		12
UV 7	*„Spielend lernen“* – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln	2.5		12
UV 8	*„Gib mir das Ei“* – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen	7.11		9
	Freiraum			15
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120 UE **Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 90 UE** **Freiraum: 30 UE**			

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	Nr im BWF	MKR	UE (45 Min)
UV 1	„Training im Fußball differenziert gestalten“ – Angriff und Abwehrverhalten in Kleinspielsituationen (3:3; 5:5 etc.)	7.11	einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (MKR 1.2)	12
UV 2	„Mit Choreographen und Kameras“ unterschiedliche Battle Situationen im Hip Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und – Ebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen	6.5		12
UV 3	„Ausdauertraining geht auch in der Halle“ – Am Beispiel unterschiedlicher Formen des Aerobics ein Ausdauertraining unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen	1.6	gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen (MKR 5.3)	12
	Freiraum			4
U V 4	„Unser Mehrkampf“ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in unterschiedlichen Disziplinen planen, durchführen und auswerten	3.5		12
UV 5	„Unser Run!“ – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren	5.5		12
	Freiraum			15
	Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 80 UE **Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 60 UE** **Freiraum: 20 UE**			