



 Stunden umfang	Unterrichtseinheit/ Inhalte	Vernetzung mit: <ul style="list-style-type: none"> • anderen Fächern • Konzept Medienbildung • Konzept Sprachbildung • Konzept Berufs- und Studienorientierung 	Kompetenzerwerb Niveaustufe D	Kompetenzerwerb Niveaustufe E	Kompetenzerwerb Niveaustufe F
20 – 25 Std.	<p>Leichtathletik</p> <p>Laufen, Springen, Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bewegungsabläufe beobachten und Techniken erlernen -lernen kooperativ und gemeinsam zu handeln -ergründen der individuellen Leistungsfähigkeit -Helfer- und Kampfrichtertätigkeiten gewissenhaft ausfüllen 	<p>Biologie: Atemtechnik beim Sport Pulsmessung (Ruhe-, und Belastungspuls)</p> <p>Mathematik: Geometrische Situationen-Winkel</p> <p>Physik: Beschreibung von Bewegungen im Sport</p>	<p>-75 m Lauf -20 min Dauerlauf -Startübungen(Tief-,Hochst.) -Hindernislaufen</p> <p>-ein- und zweibeiniges Abspringen -Anlaufgestaltung</p> <p>-Weitwerfen mit unterschiedlichen Wurfgeräten -Schlagwurf (mit Anlauf) -Wurfspiele</p>	<p>-75 m Lauf -20 min Dauerlauf und länger -Tiefstart -Staffel(mit Stabübergabe)</p> <p>-weitenorientierte Sprünge -Anlaufgestaltung</p> <p>-Festigung der Wurftechnik (Anlauf, Stand, Wurfparabel) -Wurfspiele</p>	<p>-Laufen nach Zeitvorgaben</p> <p>-Schulung Absprungverhalten mit Hilfsmitteln</p> <p>-Gegenseitige Schülerkorrekturen bei Würfen</p>
20 – 25 Std.	<p>Turnen</p> <p>Bodenturnen, Parallelbarren, Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> -sachgerechter Umgang mit Sportgeräten(Auf-, Abbau) -Helfen und Sichern im Lern- und Übungsprozess weiter- 	<p>Physik: Beschreibungen von Bewegungen im Sport</p>	<p>-Rollen vorwärts/rückwärts -Handstand/Kopfstand mit abrollen -Gymnastische Elemente: Stände, Sprünge, Schritte</p>	<p>-Schwingen in den flüchtigen Handstand mit abrollen, Kopfstand, Rollen (vw./rw) -Kür mit Sprüngen, Schritten und Ständen als</p>	<p>-Erstellen einer Kür aus vorgegebenen Elementen</p>

	<p>entwickeln und anwenden</p> <p>-weitere Bewegungserfahrungen sammeln</p> <p>-Risiken in sportlichen Handlungssituationen beurteilen und kalkulieren lernen</p>		<p>-Stützen am Reck</p> <p>-Felgaufschwung</p> <p>-Unterschwung</p>	<p>Verbindung</p> <p>-Sprung in den Stütz und Schwingen im Barren, Wende, Schwingen in den Grätschsitze, Abgang (Schwingen in den Stand)</p> <p>-Grätsch- und Hocksprünge über Bock, Pferd und Kasten</p>	
30 – 40 Std	<p>Spiele</p> <p>Basketball, Fußball, Volleyball:</p> <p>-Unterrichtssequenzen mitgestalten</p> <p>-bei Spielvorbereitung organisatorische Aufgaben übernehmen</p> <p>-Regeln vereinbaren/einhalten</p> <p>-Spielfähigkeiten erlernen, verbessern und vertiefen</p> <p>-Konfliktsituationen in Gruppen und Mannschaften lösen</p>	<p>Englisch: Idole, Vorbilder, Stars im Sport</p> <p>Physik: Bewegungen im Sport</p> <p>Ethik: Konflikte lösen</p>	<p>-Erlernen und verbessern von Grundtechniken(H: Fangen,Zuspiel, Schlag-und Sprunwurf; F: Ballführen, Dribbeln, Ballan-, mitnahme, Passen, Torschuss)</p> <p>-Regelkenntnisse erweitern</p> <p>-Schiedsrichtertätigkeit erlernen</p> <p>-Staffeln aller Art(Biathlon,usw.)</p> <p>-Varianten kleiner Spiele (u.a. Zweifelderball, Brennball,...</p>	<p>-Erlernen, verbessern und vertiefen der Grundtechniken (BB: Korbleger, Distanz- und Freiwürfe, Passen, 3 : 3; 4 : 4; 5 : 5; F:Ballführen, Dribbeln, Torschuss, Ballmitnahme, Passen, Überzahlsp; V: oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten)</p> <p>-Regelkenntnisse erlernen und erweitern</p> <p>-Schiedsrichtertätigkeit ausfüllen</p>	<p>-Schulung des gruppentaktischen Verhaltens in Angriff und Verteidigung</p>



<p>20 – 25 Std.</p>	<p>Fitness</p> <p>Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Verantwortung für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlergehen übernehmen -Wissen über die Erhöhung der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit erwerben -Zusammenhang zwischen Übungen und deren Wirkung auf den Körper erfahren -Strategien zur Lösung von Bewegungsproblemen erfahren -Partner- und Gruppenarbeit -Rücksichtnehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren -Auf- und Abbau Circuit-Training -Fitnessübungen ohne Geräte für den Alltag erlernen 	<p>WAT: Ernährung</p> <p>Biologie: Atemtechnik, Pulsmessung, Energiebedarf</p> <p>Musik: Aktivierung und Entspannung durch Musik</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Dauerläufe - Wiederholungsdurchgänge beim Circuit-Training -Leistungsfähigkeit einschätzen lernen -zweckbezogene Dehnungsmethoden vor und nach körperlicher Belastung - Bewegungserfahrungen sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> -Dauerläufe - Wiederholungsdurchgänge beim Circuit-Training -Leistungsfähigkeit erfahren, einschätzen und erhöhen -Stretching -Jonglieren -Partnerarbeit 	<ul style="list-style-type: none"> -Arbeiten mit Dateikarten -Partnerkorrekturen bei der Übungsausführung
<p>10 – 20 Std</p>	<p>Fakultative Angebote nach Bedarf der Lerngruppe</p> <p>u.a. Unihockey, Badminton, TT, Ringe</p>				

	<p>Verbreiterung der Bewegungserfahrungen in verschiedenen Sportarten</p>				
--	---	--	--	--	--

Anregungen für das eigene
Freizeitverhalten