

Jahrgangsstufe 5

Schwimmen:

Wir lernen Schwimmen - Nichtschwimmergruppe (BF 4; UV 1 - 7)

Wir lernen ausdauernd zu schwimmen

Wir lernen die Schwimmtechnik „Kraul“

Wir erlangen ein Schwimmabzeichen (Seepferdchen, Bronze, Silber)

Wir lernen schnell zu wenden - Wendetechniken

Wir sind in der Lage, Personen in Not aus dem Wasser zu retten

Wir entwickeln im Wasser als Kleingruppe eine Choreografie

- 1.** Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen (BF1; UV1)
- 2.** Spielen auf dem Schulhof? - verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele (er-)finden (BF2; UV 1)
- 3.** Laufen über Stock und Stein – Laufen in seiner Vielfalt anwenden (BF 3; UV 1)
- 4.** Wir erproben verschiedene Sprunggeräte und unterschiedliche Sprunghöhen (BF 5; UV 1)
- 5.** Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen - einfache technisch-koordinative Grundformen (BF 6, UV 1)
- 6.** „Wir spielen fair!“ – einfache Fußballtechniken in ausgewählten Spielsituationen in der Grobform anwenden. (BF 7, UV 1)
- 7.** Wir rollen, stützen, drehen und springen am Boden (BF 5; UV 2)
- 8.** Große Sprünge machen – Springen in seiner Vielfalt anwenden (BF 3; UV 2)

Jahrgangsstufe 6

1. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten I - allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen (Das Lauf-ABC)“ (BF 1; UV 2)
2. Weitwerfen ... gar nicht so schwer – wie weites Werfen gelingen kann (BF 3; UV 5)
3. „Aus Federball wird Badminton“ - Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen! Einfache Aufgaben in Partnerspielen taktisch sicher und regelgerecht bewältigen (BF 7; UV 2)
4. Wir stützen und schwingen an Barren und Reck (BF 5; UV 3)
5. Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen (z.B. Jonglage mit verschiedenen Materialien üben und kurze Bewegungsgestaltungen entwickeln) (BF 6; UV 2)
6. Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden (Kleine Spiele - Völkerball) (BF 2; UV 2)
7. „Wir messen unsere Kräfte“ - Einführung in die Grundlagen des Kämpfens unter besonderer Berücksichtigung eines verantwortungsvollen Miteinanders (BF 9; UV 1)
8. Wo sind meine persönlichen Stärken? - Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen (BF 1; UV 3)
9. Wir balancieren über verschieden breite und hohe Geräte (BF 5; UV 4)
10. Ganz schön aus der Puste!? – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können (BF 3; UV 3)
11. Höher schneller weiter, - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten u. gemeinsam durchführen (BF 3; UV 4)

Jahrgangsstufe 7

Schwimmen:

Wir verfeinern die Schwimmtechniken „Kraul“ und „Brust“ (BF 4; UV 8-13)

Wir erlernen den Start und die Kippwende

Wir können lange schwimmen

Wir können jemanden in Not retten

Wir lernen die Schwimmtechnik „Rückenschwimmen“

Wir schaffen ein Schwimmbzeichen

1. Wir lernen lange zu laufen I - ausdauerndes Laufen systematisch verbessern (BF 3; UV 6)
2. "Ultimate Frisbee? - grundlegende Fertigkeiten in Spielen mit Wurfgeräten erwerben." (BF 2; UV 3)
3. Der Doppelpass! - Offensivtaktische Maßnahmen um Gegenspieler zu überwinden (BF 7; UV 3)
4. Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten II - Sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene Anforderungen vorbereiten (BF 1; UV 4)

Jahrgangsstufe 8

- 1.** Weitsprung lernen – eine Technik erfahren, verstehen und anwenden (BF 3; UV 7)
- 2.** Wie fit bin ich? – Wie werde ich besser? – seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen und anwenden (BF 1; UV 5)
- 3.** Wir gestalten eine Übung an Barren und Reck (BF 5; UV 5)
- 4.** Wie spielt man denn eigentlich woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen (z.B. Flagfootball oder ähnliches) (BF 2; UV 4)
- 5.** Wir bauen aufeinander - Erarbeitung, Präsentation und Bewertung einer Bodenakrobatikkür in der Kleingruppe (BF 6; UV 3)
- 6.** Freiraum (ca. 6 Wochen)
- 7.** Überzahlspiel ausnutzen - komplexe Spielsituationen im ausgewählten Mannschaftsspiel Fußball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (BF 7; UV 4)
- 8.** Let´s Jump! - Einführung in den Tanz Jumpstyle (BF 6; UV 4)
- 9.** „Wir kämpfen am Boden“ - Verteidigungs- und Eroberungsstrategien beim Kämpfen am Boden durch Erproben und Erlernen grundlegender Techniken des Bodenkampfes (BF 9; UV 2)
- 10.** Leistung relativ – individuellen Voraussetzungen in Wettkampfsituationen gerecht werden (BF 3; UV 8)
- 11.** Skiexkursion (BF 8; UV 2)

Jahrgangsstufe 9

- | |
|--|
| 1. Wir lernen lange zu laufen II - ausdauerndes Laufen systematisch verbessern (BF 3; UV 9) |
| 2. Gegeneinander spielen & gewinnen wollen – das ausgewählte Partnerspiel Badminton regelkonform spielen (BF 7; UV 5) |
| 3. Stepp-Aerobic – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten ODER Entwickeln einer Choreographie mit dem Rope (BF 6; UV 5) |
| 4. Wie bereite ich mich gezielt für spezifische Sportarten vor und nach? – selbständig spezifische Aufwärm- und Trainingsmethoden für ausgewählte Sportarten anwenden und im „Cool down“ passende Entspannungsmethoden einsetzen (BF 1; UV 6) |
| 5. Freiraum (ca. 2-3 Wochen) |
| 6. Wir turnen an zwei selbst gewählten Geräten (BF 5; UV 6) |
| 7. Immer passend, um zu gewinnen – taktische und technische Parameter im Mannschaftsspiel Fußball situativ anpassen (BF 7; UV 6) |
| 8. Tänze aus anderen Kulturen kennen lernen, variieren und präsentieren (BF 6; UV 6) |
| 9. Freiraum (ca. 2-3 Wochen) |
| 10. Das hab ich noch nie gemacht! – Hochsprung oder Kugelstoß oder Hürdenlauf als neue Herausforderung annehmen (BF 3; UV 10) |
| 11. Kanuexkursion (BF 8; UV 3) |

Didaktische Jahresplanung für die Klasse 10

Jahrgangsstufe 10

1. Einen Orientierungslauf im Gelände planen & durchführen (BF 3; UV 12)
2. „Vom Fallen zum fairen Werfen“ - Erlernen grundlegender Techniken zum Fallen, Werfen und abschließenden Halten unter besonderer Berücksichtigung des individuellen Umgangs mit (und Überwindung von) Angst (BF 9; UV 3)
3. Freiraum (ca. 4 Wochen)
4. Wir planen ein Turnier für die Klasse(n) und erproben es! – ein Turnier (für die eigene Klasse oder Jahrgangsstufe) sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren (BF 7; UV 7)
5. Was ist eigentlich „unser Spiel?“ – geeignete Spielformen kriteriengeleitet entwickeln erproben und variieren (BF 2; UV 5)
6. Freiraum (ca. 4 Wochen)
7. Wir turnen mit Partner(n) an einem selbst gewählten Gerät (BF 5; UV 7)
8. „Fit in Form“ - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik nutzen (BF 6; UV 7)
9. Freiraum (ca. 4 Wochen)
10. Bundesjugendspiele SEK 1 - Teilorganisation leichtathletischer Disziplinen im Wettkampfablauf (Kampfrichter,...) (BF 3; UV 11)