



Kernlehrplan

Übersicht Unterrichtsvorhaben Sekundarstufe I

UV	Thema	Nr.
<b>Jahrgang 5</b>		
UV 2.1	Mannschaftsspiele kennenlernen und variieren	1
UV 1.1	Soziales Lernen in der Erlebnispädagogik, Stärkung von Teamfähigkeit und Wahrnehmung	2
UV 7.1	Ronaldo für Anfänger – Einführung in den geregelten Spielbetrieb des Fußballs – <b>Fußballturnier im November</b>	3
UV 5.1	Eine Halle voller Sterne! – kreatives Bodenturnen auf Mattensternen	4
UV 3.1	Wir laufen über Stock und Stein – Vielfältige Möglichkeiten des Laufens und Hindernisse-Überwindens im Freien und in der Halle anwenden	5
UV 6.1	Einführung Tanzen - vom Nachmachen, Verändern und Erstellen einfacher Choreografien	6
UV 7.2	Einführung Basketball – Dribbeln, Passen, werfen	7
UV 8.1	Wir lernen das Rollen mit dem Rollbrett kennen	8
UV 9.1	Faires und sicheres Kämpfen in Spielform mit geringem Körperkontakt im Stand und am Boden, nach selbst entwickelten Regeln und Ritualen	9
UV 1.2	Sportunterricht mit Handicap – Sport aus einer fremden Perspektive erfahren (z.B. Blindenfußball)	10
UV 9.2	Faires und sicheres Kämpfen in Spielform mit geringem Körperkontakt am Boden, nach selbst entwickelten Regeln und Ritualen	11
UV 3.2	Weit werfen... gar nicht so schwer? – Wie weites Werfen gelingen kann	12
Freiraum	40 Unterrichtsstunden	
Turnier	jahrgangsübergreifend: Fußball	
<b>Jahrgang 6</b>		
UV 3.3	Große Sprünge machen – Springen in seiner Vielfalt anwenden	13
UV 2.2	Bekannte Spielformen variieren, umgestalten und mit bekannten Bewegungsfeldern in neuen Regelstrukturen verknüpfen – Vorbereitung auf das Völkerballturnier (BOB-Tag )	14
UV 5.2	Ab in die Manege! – Eine Zirkusvorstellung bei der jeder zeigt was er kann	15
UV 6.2	Es fliegt was in der Luft – Grundlegende Jongliermuster und Jongliertricks mit Tüchern und Bällen (evtl. Ringen, Keulen, Diabolo) miteinander üben und variieren	16
UV 7.3	Dribbeln, Passen, Körbwerfen – in drei Stunden fit für Streetball	17
UV 1.3	Gleichgewicht - Der Balance-Akt – Bewegungsstationen entwickeln, erproben, verändern und bewerten	18
UV 5.3	Das Turnen entdecken – erste Erfahrungen mit dem Turnen an Geräten erfahren, verstehen und Wagnissituationen richtig einschätzen lernen	19
UV 8.2	Gleiten, fahren, rollen am Beispiel Wakeboard fahren	20
Freiraum	24 Unterrichtsstunden	
Turnier	jahrgangsübergreifend: Völkerball	
<b>Jahrgang 7</b>		
UV 4.1	Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen	21
UV 4.2	„Hin und her ohne Pause und Verschlucken“ – richtig Atmen beim Freistilschwimmen vom Start bis zur Wende	22
UV 4.3	Tauchen wie ein Fisch im Wasser! – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	23
UV 4.4	Fit und leistungsstark – In mindestens einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können	24
UV 4.5	Sich selbst retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen	25
UV 4.6	Fit und leistungsstark - In mindestens einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können mit der Zielsetzung das Schwimmabzeichen in Bronze/Silber oder Gold zu erwerben	26
UV 2.3	Trend- und Volkssportspiele erfahren	27
UV 1.4	Haltung bewahren! – eine ganzheitliche und fächerübergreifende Rückenschule	28
UV 3.4	Ich gerate nicht aus der Puste – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können	29
UV 5.4	Finde den schnellsten Weg! – Der Trendsport Parkour in der Sporthalle	30
UV 6.3	Zeitgenössische Tanzstile – Gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen/variieren	31
UV 7.4	Vom Klein- zum Großfeld - Basketball	32
UV 8.3	Projekt Schlittschuhlaufen (Wandertag 7?)	33
Freiraum	38 Unterrichtsstunden	
Turnier	jahrgangsübergreifend: Schwimmfest	



**Kernlehrplan**

**Übersicht Unterrichtsvorhaben Sekundarstufe I**

Jahrgang 8		
UV 2.4	Rückwärts = Vorwärts? – Entdecken des Rugbyspiels und seiner spielspezifischen Herausforderungen	34
UV 1.5	Wir werden fit – Ausdauer durch Lauftraining	35
UV 3.5	Höher, schneller, weiter – Laufen, Springen, Werfen in abwechslungsreichen Wettkampfformen variieren und anwenden	36
UV 5.5	Sich individuell an Geräten bewegen – eine Turneinheit nach dem Prinzip des genetischen Lernkonzepts	37
UV 6.4	Hip Hop lernen und zur Musik gestalten - Wie lerne ich Tanzbewegungen?	38
UV 7.5	Handball sofort – Ein spielgemäßer Einstieg in das Handballspiel	39
UV 3.6	Höher, schneller, weiter – Laufen, Springen, Werfen in abwechslungsreichen Wettkampfformen variieren und anwenden	40
UV 8.4	Wir erkunden mit unterschiedlichen Fahrzeugen die Trasse (Inliner, XSlider, Longboard, Waveboard, Skateboard)	41
UV 6.5	Capoeira, Halay, Squaredance und Co. - Typische Tänze aus anderen Ländern kennen lernen, variieren und präsentieren	42
UV 9.3	Kampfspiele im Stand und in der Hocke unter besonderer Berücksichtigung der eigenen Körpermitte und dem „Brechen“ des Gleichgewichtes des Kampfparters	43
UV 9.4	„Mein Gegner ist stärker, deshalb gewinne ich“ – Erlernen technischer Elemente zur Ausnutzung der gegnerischen Kraft in spielerischer Form	44
UV 7.6	Vom Korbball zur Spielgestaltung – Taktische Elemente des Basketballs in verschiedenen Varianten	45
Freiraum	48 Unterrichtsstunden	
	jahrgangsübergreifend: Stand-Land-Fluss	
Jahrgang 9		
UV 1.6	Body-Workout – allgemeine Ganzkörperkräftigung	46
UV 2.5	Mein Spiel, meine Regeln – Spielwerkstatt zum Verständnis von komplexen Regelstrukturen	47
UV 3.7	Fit und gesund – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	48
UV 5.6	Le Parkour – Ein Trendsport, der die Gesundheit des Sportlers riskiert	49
UV 6.6	Typisch Junge? Typisch Mädchen? – Tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik nutzen	50
UV 8.5	Projekt Wasserskilaufen	51
UV 7.7	Spiele unter dem Mikroskop – Analyse zu taktischen Spielelementen im Basketball	52
UV 9.5	Fallen ohne sich zu verletzen, vom Stand in die Bodenlage durch einfach Fußfeger	53
UV 9.6	Erfolgreich kämpfen gegen einen oder mehrere Angreifer. Entwickeln von Strategien zum erfolgreichen Kämpfen gegen einen oder mehrere Angreifer unter Anwendung des bereits erworbenen Wissens	54
Freiraum	10 Unterrichtsstunden	
Turnier	jahrgangsübergreifend: Basketball	
Jahrgang 10		
UV 2.6	Spiele unter dem Mikroskop – Analyse zum Verletzungsrisiko im Sport	55
UV 3.8	Das habe ich noch nie gemacht! – Hochsprung oder Kugelstoß oder Hürdenlauf als neue Herausforderung annehmen	56
UV 5.7	Und Hopp! – So klappen Pyramiden zu zweit, zu dritt und in der Gruppe	57
UV 7.8	Wir planen und führen Badmintonturnier durch	58
UV 3.9	Gezielte Vertiefung der Disziplinen Hochsprung und Weitsprung	59
UV 6.7	Eine Choreographie unter Berücksichtigung der aktuellen Interessenslage auf der Basis des vorhandenen Bewegungsrepertoires	60
UV 7.9	Springen, Fliegen, Landen – Basketball als Showelement	61
UV 6.8	Eine Choreographie auf der Basis des vorhandenen Bewegungsrepertoires für die Abschlussfeier gestalten, präsentieren und bewerten	62
UV 8.6	Projekt Wakeboard fahren	63
UV 7.10	Kick it – Vorbereitung auf das Abschluss-Fußballturnier	64
Freiraum	12 Unterrichtsstunden	
Turnier	jahrgangsübergreifend: Fußball	

**Legende:**

UV 1 = Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen  
 UV 2 = Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen  
 UV 3 = Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik  
 UV 4 = Bewegen im Wasser – Schwimmen  
 UV 5 = Bewegen an Geräten – Turnen

UV 6 = Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste  
 UV 7 = Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel  
 UV 8 = Rollen, Fahren, Gleiten – Bootssport, Rollsport, Wintersport  
 UV 9 = Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport