

Übersicht der Themen bezogen auf die Jahrgangsstufe 7 bis 10

Jahrgangsstufe 7 (3 Wochenstunden Sport, die Reihenfolge der UV´s ist variabel)

UV	Thema
1.1	„Wir können uns selbstständig aufwärmen“ – Das Aufwärmen funktional planen und umsetzen
1.2	„Knoten zwischen den Beinen“ – Ein Koordinationstraining durchführen und reflektieren
2.1	„Bleib bei der Sache“ – Spiele unter dem Aspekt der Fairness und der Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit selbst gestalten, durchführen und reflektieren
3.1	„Schneller – Höher – Weiter“ – Gezielt für die Bundesjugendspiele trainieren
3.2	„Mein Tempo einteilen“ – Eine längere Strecke laufen können
4.1	Ich will besser werden – Methoden der Leistungssteigerung in selbst gewählten Schwimmtechniken nutzen können
4.2	„Vom sicheren Schwimmer zum Rettungsschwimmer“ – Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung umsetzen
4.3	„Waterdance“ – Choreografien beim Synchronschwimmen entwickeln und präsentieren
5.1	„Das turnt mich noch mehr an“ – Turnerische Grundelemente an einem weiteren Gerät demonstrieren
8.1	„Waveboard, Wakeboard, x-slider und co.“ – Neuartige Bewegungsmuster erlernen und hinsichtlich der koordinativen Anforderungen beurteilen

Jahrgangsstufe 8

(3 Wochenstunden Sport, die Reihenfolge der UV's ist variabel)

UV	Thema
1.3	„Fit for Fitness“ – Haltungsrelevante Muskulatur und muskuläre Balancen testen, bewerten und gezielt die Fitness trainieren
1.4	„Fit for Running“ – Warum 30 Minuten ausdauernd Laufen eine für den Körper sinnvolle Beschäftigung sein kann und wie ich mich gezielt darauf vorbereite
2.2	„Wir spielen international“ – Bewegungsspiele anderer Kulturen kennenlernen und spielen
3.3	„Höher – Weiter“ – Ich lerne neue Sprung- und Wurfvariationen und -disziplinen kennen
3.4	„So geht's auch“ – Wir messen uns in selbst zusammengestellten leichtathletischen Wettkämpfen
5.2	„Akrobatische Kunststücke“ – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten
6.1	„Stepp-Aerobic“ – Wir erarbeiten, präsentieren und bewerten eine Choreografie
7.1	„Spielen wie Kretschmar und Co“ – Anwendung grundlegender Spielzüge in verschiedenen Spielsituationen
8.2	„Sicher auf dem Wasser“ – beim Segeln, Rudern, Schlittschuh oder Kanu fahren vielfältige Herausforderungen sicher und geschickt meistern

Jahrgangsstufe 9

(3 Wochenstunden Sport, die Reihenfolge der UV's ist variabel)

UV	Thema
3.5	„Leistung relativ“ – Wie werde ich meinen individuellen Voraussetzungen in leichtathletischen Wettkampfsituationen gerecht?
5.3	„Le Parcours“ – Hindernisse kreativ, sicher und schnell überwinden
6.2	„Tanz ab“ – Eine tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung präsentieren
6.3	„Rope Skipping“ – Eine Choreographie mit dem Seil entwickeln und präsentieren
7.2	„Richtig Badminton“ – Die Grundlagen für ein erfolgreiches Badmintonspiel erweitern
7.3	„Sportspielvariationen“ – Verschiedene Sportspiele kennenlernen und gemeinschaftlich spielen
7.4	„Volleyball intensiv“ – Von den Basics zum Spiel: Den Aspekt der Bewegungsintensität im Volleyball erfahren und bewegungsintensiv spielen können
9.1	„Festhalten, Befreien und Fallen“ – Lösungen für (Boden-)Zweikampfsituationen und Würfe aus dem Stand entwickeln und im fairen Kampf anwenden können

Jahrgangsstufe 10 (2 Wochenstunden Sport, die Reihenfolge der UV's ist variabel)

UV	Thema
1.5	„Ich fitte mich“ – Kritische Beleuchtung von Fitnesstrends und Körperidealen sowie die Erstellung und Durchführung eines individuellen Trainingsplans
3.6	„So geht's auch (Teil II)“ – Wir messen uns in selbst zusammengestellten leichtathletischen Wettkämpfen
6.4	„Bewegungstheater“ – Künstlerische Bewegungskompositionen kennenlernen und präsentieren
7.5	„Ab geht's“ – Handball spielen mit analoger und digitaler Analyse zur Optimierung des Zielspiels
7.6	„Ab in die Zone“ – Ein Endzonenspiel kennenlernen und spielen