

Geschwister-Scholl-Gymnasium Unna

Schulinternes Curriculum Sport

Unterrichtsvorhaben in den Klassenstufen 5-9



3	Unterrichtsvorhaben in den Klassenstufen 5-9 nach Klassenstufen	1
3.2	Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 5.....	2
3.3	Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 6.....	3
3.4	Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 7.....	4
3.5	Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 8.....	5
3.6	Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 9.....	6
4	Unterrichtsvorhaben in den Klassenstufen 5-9 nach Bewegungsfeldern	7
4.1	UV im Bewegungsfeld 1 (BF1): Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	7
4.2	UV im Bewegungsfeld 2 (BF2): Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	7
4.3	UV im Bewegungsfeld 3 (BF3): Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	8
4.4	UV im Bewegungsfeld 4 (BF4): Bewegen im Wasser – Schwimmen	8
4.5	UV im Bewegungsfeld 5 (BF5): Bewegen an Geräten – Turnen	9
4.6	UV im Bewegungsfeld 6 (BF6): Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste.....	9
4.7	UV im Bewegungsfeld 7 (BF7): Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	10
4.8	UV im Bewegungsfeld 8 (BF8): Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport.....	10
4.9	UV im Bewegungsfeld 9 (BF9): Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport	10

3 Unterrichtsvorhaben in den Klassenstufen 5-9 nach Klassenstufen

3.2 Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 5

Jahrgangsstufe 5 – Obligatorik: 128 Stunden / Freiraum: 32 Stunden

Halbjahr	UV-Nr.	Dauer des UV (Std.)	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge)
1.	5.01	8	Sich zusammen anstrengen und erholen - Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele durchführen, Belastungssymptome erkennen und verstehen sowie eine Entspannungsmethode kennen lernen
	5.02	12	Laufen/Werfen/Springen in seiner Vielfalt kennenlernen und anwenden.
	5.03	8	Kleine Spiele systematisch und strukturiert spielen lernen und grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in kleinen Spielen, Pausenspielen und Spiele im Gelände anwenden.
	Freiraum	8	[...]
	5.04	12	Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen – einfach technisch koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Partner-Präsentation mit dem Seil nutzen.
	5.05	12	Gruppenakrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, einüben und präsentieren (zum Beispiel am Tag der offenen Tür!).
	5.06	12	Beim Gegeneinander Kooperieren – Zweikämpfen mit Fairness und Rücksicht.
	Freiraum	8	[...]
2.	5.07	4	Sich vorbereiten für sportliche Aktivitäten I – verschiedene Möglichkeiten allgemeinen Aufwärmens kennen lernen und funktionsgerecht und strukturiert durchführen
	5.08	12	Basketball spielerisch und bewegungstechnisch dem Entwicklungsstand angemessen kennen lernen und erproben.
	5.09	12	Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen.
	5.10	12	Wir erfinden kleine Spiele – Kriterien geleitete Einschätzung verschiedener Spielideen und Bewegungsspiele und deren Spielregeln erfinden, variieren, anpassen und bewerten.
	Freiraum	8	[...]
	5.11	12	Bewegungsräume nutzen, auf Sicherheit achten und in der Bewegung sicher sein ohne Risiko in der ausgewählten Sportart Sommersportart (Sportarten: Z. B. Inlineskating, Radfahren, X-Sliding, ...).
	5.12	12	Ausdauernd Laufen in seiner Vielfalt kennenlernen und anwenden und Schulgelände und Kurpark laufend erkunden (inkl. Einführung Orientierungslaufen).
	Freiraum	8	[...]

3.3 Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 6

Jahrgangsstufe 6 – Obligatorik: 102 Stunden / Freiraum: 18 Stunden

Halbjahr	UV-Nr.	Dauer des UV (Std.)	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge)
1.	6.01	6	Erlebniswelt Wasser – Spielerische, grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung (Auftrieb, Gleiten, Wasserwiderstand,...) als Voraussetzung für ein sicheres Schwimmen.
	6.02	12	Vom Bauch auf den Rücken 1 – Erlernen und Vertiefen der Technik des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens zur Verbesserung der eigenen Wassersicherheit.
	6.03	10	Wasserspringen und Tauchen ohne Angst und Übermut – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten und sich unter Wasser sicher orientieren und bewegen.
	6.04	12	Ausdauernd schwimmen I – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können.
2.	6.05	10	Badminton im sicheren Umgang mit dem Spielgerät im Einzelspiel mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen in spielerischen und reglementierten Spielformen.
	6.06	10	Schwingen, Stützen, Springen – an unterschiedlichen Turngeräten und in Gerätekombinationen sicher turnen.
	6.07	8	Hip Hop, Jumpstyle & Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen.
	6.08	12	Sich für das Deutsche Sportabzeichen vorbereiten und es erfolgreich ablegen.

3.4 Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 7

Jahrgangsstufe 7 – Obligatorik: 99 Stunden / Freiraum: 21 Stunden

Halbjahr	UV-Nr.	Dauer des UV (Std.)	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge)
1.	7.01	10	Den eigenen Trainingsstand messen, Trainingsmethoden altersangemessen kennenlernen und ein Training planen und durchführen am Beispiel der LA-Disziplin Langstrecke.
	7.02	5	Sich vorbereiten für sportliche Aktivitäten II – verschiedene Möglichkeiten sachgerechten Aufwärmens kennen lernen, funktionsgerecht und strukturiert durchführen und sich somit auf verschiedene Anforderungen vorbereiten
	7.03	12	Basketball regelkonform und taktisch in einfachen Systemen mit erweiterter Ball- und Lauftechnik angemessen spielen.
	7.04	12	Felgbewegungen, Kippbewegungen und Übungsfolgen an Reck (und/oder Barren) und Boden und Gerätekombinationen sachgerecht mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen.
	7.05	9	Sich auf die Bundesjugendspiele Turnen oder eine schulische Turnprüfung vorbereiten und erfolgreich daran teilnehmen.
	Freiraum	12	[...]
2.	7.06	12	Bewegungsräume nutzen, auf Sicherheit achten und in der Bewegung sicher sein ohne Risiko in der ausgewählten Wintersportart (Eislaufen, Skilanglaufen, Skifahren, Snowboarding, Skiblading, ...).
	7.07	12	Eine weitere große Mannschaftssportspielart regelkonform und taktisch in einfachen Systemen kennen lernen und erproben.
	7.08	12	Fit in Form – tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, BallKoRobics...) nutzen.
	7.09	15	Hochsprungtechniken kennenlernen erproben und vergleichen, bekannte LA-Disziplinen wiederholen, vertiefen und einen leichtathletischen Mehrkampf planen, durchführen und auswerten.
	Freiraum	9	[...]

3.5 Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 8

Jahrgangsstufe 8 – Obligatorik: 86 Stunden / Freiraum: 34 Stunden

Halbjahr	UV-Nr.	Dauer des UV (Std.)	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge)
1.	8.01	15	Spiele aus anderen Kulturen (Flag Football, Baseball,...) spielen und verstehen.
	8.02	12	Festhalten und Befreien – Lösungen für Zweikampfsituationen entwickeln und nutzen, und, „Philosophie“, Regeln und Technik einer Zweikampfsportart kennen lernen und erproben.
	8.03	12	Wie fit bin ich? – Die eigene Fitness testen und Grundprinzipien des Fitnesstrainings erarbeiten und erleben sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen lernen.
	8.04	9	Basketball regelkonform und taktisch in komplexeren Systemen anwenden können.
	Freiraum	15	Vorschläge zur Gestaltung: Die in der Jgst. 7 gewählte weitere große Mannschaftssportspielart technisch vertiefen und taktisch in komplexeren Systemen anwenden können, oder, ein weiteres Partnerspiel kennenlernen und erproben (z. B. Tischtennis, Tennis, ...).
2.	8.05	12	DTV-Geräteturnen – Pflicht und Kür an 3 von 4 (Boden, Reck, Sprung, Barren).
	8.06	7	Stoßbewegungen kennenlernen und erproben und Wurf- und Stoßbewegungen unterscheiden.
	8.07	7	Hochsprungtechniken erproben, vergleichen und sich spezialisieren.
	Freiraum	10	[...]
	8.08	15	Badminton technisch und taktisch vertiefen sowie das Doppelspiel regeltechnisch und taktisch kennen lernen und Spielfähigkeit entwickeln.
	Freiraum	9	[...]

3.6 Unterrichtsvorhaben in der Klassenstufe 9

Jahrgangsstufe 9 – Obligatorik: 90 Stunden / Freiraum: 30 Stunden

Halbjahr	UV-Nr.	Dauer des UV (Std.)	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge)
1.	9.01	12	Speerwurf kennenlernen, bekannte LA-Disziplinen wiederholen, vertiefen und einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten.
	9.02	9	Unterschiede verschiedener Spiele erkennen – Spielideen und Strukturen verschiedener Spiele (Frisbee, Indiacca, Völkerball, Uni-Hockey...) analysieren, vergleichen und bedürfnisgerecht verändern.
	9.03	12	Turnerische Bewegungskünste kennen lernen und erproben (z. B. Partnerakrobatik, Zirkuskünste, Le Parkour, Trampolin, ...).
	9.04	12	Entwicklung und Präsentation einer Gruppenchoreographie am Beispiel eines modernen Tanzes (z.B. Hip Hop oder Jazz Dance, Standardtanz oder Zumba) unter Berücksichtigung ausgewählter Ausführungs- und Gestaltungskriterien.
	9.05	12	Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen wahrnehmen und technisch und taktisch angemessen handeln im Basketball oder in der in der Jgst. 7 gewählten oder einer weiteren großen Mannschaftssportspielart.
2.	Freiraum	In den Einzelstunden in der Halle [...]	
	9.06	10	Vom Bauch auf den Rücken II – Vertiefung des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens mit Start und Wende.
	9.07	10	Sich selbst und andere retten können – Elemente des Rettungsschwimmens als Befähigung zum angemessenen Reagieren, Handeln und Retten im Wasser.
	9.08	10	Ausdauernd schwimmen II – das eigene Schwimmtraining individuell gestalten, sich Ausdauerziele setzen und diese verfolgen.
	Freiraum	10	[...]

4 Unterrichtsvorhaben in den Klassenstufen 5-9 nach Bewegungsfeldern

4.1 UV im Bewegungsfeld 1 (BF1): Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	5.1	8	Sich zusammen anstrengen und erholen - Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele durchführen, Belastungssymptome erkennen und verstehen sowie eine Entspannungsmethode kennen lernen
UV2	5.2	4	Sich vorbereiten für sportliche Aktivitäten I – verschiedene Möglichkeiten allgemeinen Aufwärmens kennen lernen und funktionsgerecht und strukturiert durchführen
UV3	7.1	5	Sich vorbereiten für sportliche Aktivitäten II – verschiedene Möglichkeiten sachgerechten Aufwärmens kennen lernen, funktionsgerecht und strukturiert durchführen und sich somit auf verschiedene Anforderungen vorbereiten
UV4	8.1	12	Wie fit bin ich? – Die eigene Fitness testen und Grundprinzipien des Fitnesstrainings erarbeiten und erleben sowie eine weitere Entspannungstechnik kennen lernen

4.2 UV im Bewegungsfeld 2 (BF2): Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	5.1	8	Kleine Spiele systematisch und strukturiert spielen lernen und grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in kleinen Spielen, Pausenspielen und Spiele im Gelände anwenden.
UV2	5.2	12	Wir erfinden kleine Spiele – Kriterien geleitete Einschätzung verschiedener Spielideen und Bewegungsspiele und deren Spielregeln erfinden, variieren, anpassen und bewerten.
UV3	8.1	15	Spiele aus anderen Kulturen (Flag Football, Baseball,...) spielen und verstehen.
UV4	9.1	9	Unterschiede verschiedener Spiele erkennen – Spielideen und Strukturen verschiedener Spiele (Frisbee, Indiaca, Völkerball, Uni-Hockey...) analysieren, vergleichen und bedürfnisgerecht verändern.

4.3 UV im Bewegungsfeld 3 (BF3): Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	5.1	12	Laufen/Werfen/Springen in seiner Vielfalt kennenlernen und anwenden.
UV2	5.2	12	Ausdauernd Laufen in seiner Vielfalt kennenlernen und anwenden und Schulgelände und Kurpark laufend erkunden (inkl. Einführung Orientierungslaufen).
UV3	6.2	12	Sich für das Deutsche Sportabzeichen vorbereiten und es erfolgreich ablegen.
UV4	7.1	10	Den eigenen Trainingsstand messen, Trainingsmethoden altersangemessen kennenlernen und ein Training planen und durchführen am Beispiel der LA-Disziplin Langstrecke.
UV5	7.2	15	Hochsprungtechniken kennenlernen erproben und vergleichen, bekannte LA-Disziplinen wiederholen, vertiefen und einen leichtathletischen Mehrkampf planen, durchführen und auswerten.
UV6	8.2	7	Stoßbewegungen kennenlernen und erproben und Wurf- und Stoßbewegungen unterscheiden.
UV7	8.2	7	Hochsprungtechniken erproben, vergleichen und sich spezialisieren.
UV8	9.1	12	Speerwurf kennenlernen, bekannte LA-Disziplinen wiederholen, vertiefen und einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten.

4.4 UV im Bewegungsfeld 4 (BF4): Bewegen im Wasser – Schwimmen

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	6.1	6	Erlebniswelt Wasser – Spielerische, grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung (Auftrieb, Gleiten, Wasserwiderstand,...) als Voraussetzung für ein sicheres Schwimmen.
UV2	6.1	12	Vom Bauch auf den Rücken 1 – Erlernen und Vertiefen der Technik des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens zur Verbesserung der eigenen Wassersicherheit.
UV3	6.1	10	Wasserspringen und Tauchen ohne Angst und Übermut – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten und sich unter Wasser sicher orientieren und bewegen.
UV4	6.1	12	Ausdauernd schwimmen 1 – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können.
UV5	9.2	10	Vom Bauch auf den Rücken 2 – Vertiefung des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens mit Start und Wende.
UV6	9.2	10	Sich selbst und andere retten können – Elemente des Rettungsschwimmens als Befähigung zum angemessenen Reagieren, Handeln und Retten im Wasser.
UV7	9.2	10	Ausdauernd schwimmen 2 – das eigene Schwimmtraining individuell gestalten, sich Ausdauerziele setzen und diese verfolgen.

4.5 UV im Bewegungsfeld 5 (BF5): Bewegen an Geräten – Turnen

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	5.1	12	Gruppenakrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, einüben und präsentieren (zum Beispiel am Tag der offenen Tür!).
UV2	5.2	12	Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen.
UV3	6.2	10	Schwingen, Stützen, Springen – an unterschiedlichen Turngeräten und in Gerätekombinationen sicher turnen.
UV4	7.1	12	Felgbewegungen, Kippbewegungen und Übungsfolgen an Reck (und/oder Barren) und Boden und Gerätekombinationen sachgerecht mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen.
UV5	7.1	9	Sich auf die Bundesjugendspiele Turnen oder eine schulische Turnprüfung vorbereiten und erfolgreich daran teilnehmen.
UV6	8.2	12	DTV-Geräteturnen – Pflicht und Kür an 3 von 4 (Boden, Reck, Sprung, Barren).
UV7	9.1	12	Turnerische Bewegungskünste kennen lernen und erproben (z. B. Partnerakrobatik, Zirkuskünste, Le Parkour, Trampolin, ...).

4.6 UV im Bewegungsfeld 6 (BF6): Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	5.1	12	Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen – einfach technisch koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Partner-Präsentation mit dem Seil nutzen.
UV2	6.2	8	Hip Hop, Jumpstyle & Co. – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen.
UV3	7.2	12	Fit in Form – tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, BallKoRobics...) nutzen.
UV4	9.1	12	Entwicklung und Präsentation einer Gruppenchoreographie am Beispiel eines modernen Tanzes (z.B. Hip Hop oder Jazz Dance, Standardtanz oder Zumba) unter Berücksichtigung ausgewählter Ausführungs- und Gestaltungskriterien.

4.7 UV im Bewegungsfeld 7 (BF7): Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	5.2	12	Basketball spielerisch und bewegungstechnisch dem Entwicklungsstand angemessen kennen lernen und erproben.
UV2	6.2	10	Badminton im sicheren Umgang mit dem Spielgerät im Einzelspiel mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen in spielerischen und reglementierten Spielformen.
UV3	7.1	12	Basketball regelkonform und taktisch in einfachen Systemen mit erweiterter Ball- und Lauftechnik angemessen spielen.
UV4	7.2	12	Eine weitere große Mannschaftssportspielart regelkonform und taktisch in einfachen Systemen kennen lernen und erproben.
UV5	8.1	9	Basketball regelkonform und taktisch in komplexeren Systemen anwenden können.
UV6	8.2	15	Badminton technisch und taktisch vertiefen sowie das Doppelspiel regeltechnisch und taktisch kennen lernen und Spielfähigkeit entwickeln.
UV7	9.1	12	Die gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen wahrnehmen und technisch und taktisch angemessen handeln im Basketball oder in der in der Jgst. 7 gewählten oder einer weiteren großen Mannschaftssportspielart.

4.8 UV im Bewegungsfeld 8 (BF8): Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	5.2	12	Bewegungsräume nutzen, auf Sicherheit achten und in der Bewegung sicher sein ohne Risiko in der ausgewählten Sportart Sommersportart (Sportarten: Z. B. Inlineskating, Radfahren, X-Sliding, ...).
UV2	7.2	12	Bewegungsräume nutzen, auf Sicherheit achten und in der Bewegung sicher sein ohne Risiko in der ausgewählten Wintersportart (Eislaufen, Skilanglaufen, Skifahren, Snowboarding, Skiblading, ...).

4.9 UV im Bewegungsfeld 9 (BF9): Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

	Klassenstufe	Dauer des UV	Unterrichtsvorhaben (in chronologischer Reihenfolge/Progression)
UV1	5.1	12	Beim Gegeneinander Kooperieren – Zweikämpfen mit Fairness und Rücksicht.
UV2	8.1	12	Teil 1: Festhalten und Befreien – Lösungen für Zweikampfsituationen entwickeln und nutzen. Teil 2: „Philosophie“, Regeln und Technik einer Zweikampfsportart kennen lernen und erproben.