

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in den einzelnen Bewegungsfeldern

BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten entwickeln

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Min.)
1.1	Ausdauer macht Spaß – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben	5	8
1.2	Fit und leistungsstark – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können	6	8
1.3	Vorbereitung mit Plan – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliche Belastungen	6	6
Ende Erprobungsstufe			
1.4	Fit für die Bretter – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Exkursion erproben und reflektieren	7	6
1.5	Wozu Aufwärmen – Sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf verschiedene sportartspezifische Anforderungen vorbereiten	7	8
1.6	Ich mach mich fit – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	8	6 (+4)
1.7	Gekonnt koordinieren – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen von sportlichen Bewegungen	8	8
1.8	Krafttraining ohne Muckibude – Planung, Durchführung und Reflexion von Möglichkeiten einer gesundheitsorientierten ganzheitlichen Körperkräftigung	10	12
Ende Sekundarstufe I			42 UE

BF/SB 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Min.)
2.1	<i>Gemeinsam und kooperativ</i> – Unterschiedliche Spiele und Spielideen kreativ und kooperativ nachspielen und gestalten	5	12
2.1	<i>Wir entdecken ein neues Spiel</i> – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	6	12
Ende Erprobungsstufe			
2.3	<i>Die Regeln bestimmen das Spiel</i> – Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren	7	8
2.4	<i>Spielend lernen</i> – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln	8	8
2.5	<i>So spielt man anderswo</i> – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte analysieren und beurteilen	9	6
Ende Sekundarstufe I			46 UE

BF/SB 3 – Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Minuten)
3.1	<i>Rennen, Hüpfen, Werfen</i> – Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren	5	12
3.2	<i>Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf</i> – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben	6	12
3.3	<i>Abgerechnet wird zum Schluss</i> – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch	6	12
Ende Erprobungsstufe			
3.4	<i>Übung macht den Meister</i> – Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern	7	14
3.5	<i>Höher, schneller, weiter</i> – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen	8	10
3.6	<i>Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen</i> – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen	9	10
3.7	<i>Unser Mehrkampf</i> – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten	10	12
Ende Sekundarstufe I			82 UE

BF/SB 4 – Bewegen im Wasser - Schwimmen

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Minuten)
4.1	<i>Wie ein Fisch im Wasser</i> – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	6	8
4.2	<i>Jetzt wird gekrault</i> – Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen	6	12
4.3	<i>Wasserspringen ohne Angst und Übermut</i> – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	6	6
Ende Erprobungsstufe			
4.4	<i>Ich will besser werden</i> – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren	7	8
4.5	<i>Abtauchen</i> – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	7	6
4.6	<i>Hiilfe</i> – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten	7	10
Ende Sekundarstufe I			50 UE

BF/SB 5 – Bewegen an Geräten - Turnen

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Minuten)
5.1	<i>Ninja Warriors</i> – Vielfältiges turnerisches Bewegen an unterschiedlicher Gerätestationen sicher bewältigen	5	12
5.2	<i>Rolle, Handstand, Rad & Co.</i> – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen	6	12
Ende Erprobungsstufe			
5.3	<i>Akrobatische Kunststücke</i> – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren	7	12
5.4	<i>Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit!</i> – Am Barren, Reck und Ringen auch schwierigere Übungen sicher turnen	8	14
5.5	<i>Wir turnen miteinander</i> – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren	9	12
Ende Sekundarstufe I			62 UE

BF/SB 6 – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Minuten)
6.1	<i>Basic Tricks mit Seil und Partner</i> – Eine Minichoreographie mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und demonstrieren	5	12
6.2	<i>Coole moves zu aktuellen Hits</i> – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten	6	14
Ende Erprobungsstufe			
6.3	<i>Ball, Reifen, Keule, Band und Seil – für jeden was dabei</i> – die Vielfalt von Handgeräten erproben und eine selbstgestaltete Bewegungsfolge in der Gruppe präsentieren	8	10
6.4	<i>Alles unter Kontrolle</i> –selbst gewählte Gegenstände jonglieren und balancieren	9	8
6.5	<i>Stamp on the ground – jump jump jump jump – move it all around</i> – gestalten eine Jump-Style-Kleingruppenchoreographie durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumdimensionen	10	12
Ende Sekundarstufe I			56 UE

BF/SB 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Min.)
7.1	<i>Der Ball ist mein Freund</i> – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen vertiefen	5	12
7.2	<i>Erste Schritte im Basketball</i> – technisch-koordinative Fähigkeiten für das Sportspiel Basketball verbessern und in einfachen Spielsituationen regelgerecht anwenden	5	12
7.3	<i>Vom Federball zum Badminton</i> – Einfache Aufgaben in dem Partnerspiel Badminton taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen	6	12
Ende Erprobungsstufe			
7.4	<i>Spielen mit Köpfchen</i> – im Basketballspiel 3:3 regelkonform in einfachen Systemen angemessen spielen wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	7	14
7.5	<i>Mit Schläger und Kunststoffball</i> – Floorball regelkonform technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen in einfachen Turnierformen spielen	8	10
7.6	<i>Gegeneinander spielen und gewinnen wollen</i> – Das Partnerspiel Badminton regelkonform technisch und taktisch angemessen in Turnierform spielen	9	12
7.7	<i>Eine scheiben für alle</i> – Ultimate Frisbee als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen	10	12
Ende Sekundarstufe I			84 UE

BF/SB 8 – Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wassersport

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Minuten)
8.1	<i>Wer bremsen kann, gewinnt</i> – Einen selbst erstellten Roll-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen	6	12
Ende Erprobungsstufe			
8.2	<i>Die Post geht ab</i> – unterschiedlich steile Pisten technisch sicher bewältigen	8	20
Ende Sekundarstufe I			32 UE

BF/SB 9 – Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Nummer im Bewegungsfeld	Name des UVs	Jahrgangsstufe	UE (45 Minuten)
9.1	<i>Vielfältig und fair</i> – Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände, Räume und Ausgangssituationen spielerisch und regelgerecht kämpfen	5	12
Ende Erprobungsstufe			
9.2	<i>Einer wird gewinnen</i> – mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern fair und regelkonform zweikämpfen	7	12
9.3	<i>„Aus dem Gleichgewicht“</i> – unterschiedliche Partnerinnen und Partnern und Gegnerinnen und Gegnern durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen	9	12
Ende Sekundarstufe I			36 UE