

## Kurzlehrplan Jahrgangstufe 5

1. Halbjahr: 1 Stunde Hallensport, 2 Stunden Schwimmen
2. Halbjahr: 1 Stunde Hallensport, 2 Stunden Schwimmer

<u>Themen: Schwimmen</u>	<u>Päd. Persp.</u>	<u>Dauer</u>
<b>Nichtschwimmer:</b>		
Im Wasser fühle ich mich wohl - Spiele und Übungsformen zur Wassergewöhnung sowie Erprobung grundlegender Strategien zur Wasserbewältigung (BF 4 UV 1)	A, C	10
Wie ein Fisch durchs Wasser - Erlernen einer Schwimmtechnik (BF 4 UV 2)	A, C	25
<b>Schwimmer:</b>		
Im Wasser fühle ich mich wohl - Spiele und Übungsformen zur Wassergewöhnung sowie Erprobung grundlegender Strategien zur Wasserbewältigung (BF 4 UV 1)	A, C	5
Halte durch - Verbesserung der Brusttechnik als Voraussetzung für das gesundheitsorientierte und ausdauernde Schwimmen (BF 4 UV 2)	A, F	10
Sei schneller als Nemo - Erlernen der Schwimmtechnik „Kraul“ auf technisch-kordinativ-grundlegendem Niveau einschließlich einer einfachen Form der Wendetechnik (BF 4 UV 3)	A, C	8
Baywatch im Finto - Wir transportieren Personen und Gegenstände als erste Einführung in die Grundlagen des Rettungsschwimmens (BF 4 UV 4)	E, C, A	10
Hinein ins kühle Nass - Unterschiedliche Sprungtechniken (u.a. Kopfsprung, Paketsprung) funktionsgerecht durchführen (BF 4 UV 5)	C, A	
Sicher ist sicher - Die Baderegeln kennen, einhalten und situationsgerecht anwenden (BF 4 UV 6 begleitend)	F, E	begleitend
Wir schaffen ein Schwimmbzeichen - Grundlegende Elemente des Schwimmens sicher anwenden (BF 4 UV 7 begleitend)	begleitend	

<u>Themen: Hallensport</u>	<u>Päd. Persp.</u>	<u>Dauer</u>
Auf die Vorbereitung kommt es an - Sich funktionsgerecht und strukturiert vor sportlichen Aktivitäten aufwärmen (BF 1 UV 1)	F, A	6
Wir machen uns fit – Individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen wahrnehmen und beschreiben (BF 1 UV 2)	A, D	5
Das ist unser Spiel – Eigene Klassenspiele auf Basis festgelegter Spielideen entwickeln, erproben und auswerten (BF 2 UV 1)	E, D	8
Gymnastisches, Laufen, Hüpfen und Springen – einfache technisch-koordinative Grundformen ausüben und beschreiben (BF 6, UV 1)	A, F	4
Wir rollen, stützen und springen – Grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden und an verschiedenen Turngeräten erarbeiten und in einer Kür präsentieren (BF 5 UV 1)	B, C, A	12
Das Fußballturnier vor Augen – Grundlegende Fußballtechniken erlernen und sich in Spielsituationen taktisch angemessen und fair verhalten (BF 7 UV 1)	E, D, A	10
Wir trainieren für die Bundesjugendspiele – Grundlegende leichtathletische Disziplinen in Spiel- und Wettkampfformen ausprobieren und anwenden (BF 3 UV 1)	D, A	10

- 40 Stunden

# Kurzlehrplan Jahrgangstufe 6

## 1. Halbjahr: 2 Stunden Hallensport

Halbjahr: 2 Stunden Hallensport

<u>Themen</u>	<u>Päd. Persp.</u>	<u>Dauer</u>
Ganz schön aus der Puste!?! – Mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können (BF 3 UV 2)	F, D	4
Drahtseilakt: Die Balance halten – Balancieren auf unterschiedlich breiten und hohen Geräten, zur Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit (BF 5 UV 2)	C, A	5
Aus Federball wird Badminton – Grundlegende Bewegungsfertigkeiten erlernen und in einfachen Spielsituationen anwenden (BF 7 UV 2)	A, E, D	10
Hängen und Stützen - Elementare Bewegungsformen an Barren und Reck ausführen (BF 5 UV 3)	A, C	8
Das Fußballturnier vor Augen – Grundlegende technische Fertigkeiten in Spielsituationen mannschaftsdienlich anwenden (BF 7 UV 3)	E, D, A	8
Handgeräte als Anlass für Übungs- und Gestaltungsprozesse nutzen – Gestaltung einer Übungsverbindung mit einem selbstgewählten Handgerät (BF 6 UV 2)	B, A	8
Wir messen unsere Kräfte - Einführung in die Grundlagen des Kämpfens unter besonderer Berücksichtigung eines verantwortungsvollen Miteinanders (BF 9 UV 1)	E, A	8
Wir trainieren für die Bundesjugendspiele – Grundlegende leichtathletische Disziplinen in Spiel- und Wettkampfformen ausprobieren und anwenden (BF 3 UV 3) Schwerpunkt Weitsprung	D, E	10

## Kurzlehrplan Jahrgangstufe 7

1. Halbjahr: 1 Stunde Hallensport, 2 Stunden Schwimmern
2. Halbjahr: 2 Stunden Schwimmen

<u>Thema</u>	<u>Päd. Persp</u>	<u>Dauer</u>
<b><u>Schwimmer:</u></b>		
Schwimmen wie die Profis – Ausbau und Verbesserungen der Schwimmtechniken „Kraul“ und „Brust“ (BF 4 UV 8)	A, D	30
Halt doch mal die Luft an – Bewältigung einer Tauchstrecke nach dem Startsprung unter Berücksichtigung der individuellen Leistungseinschätzung (BF 4 UV 9)	A, C	10
Schwimmen macht fit – Ausdauerndes Schwimmen im Rahmen der Gesundheitsorientierung (BF 4 UV 10)	F, D	12
Rette sich wer kann – Erarbeitung und Anwendung von Maßnahmen zur Selbst- und Fremdrettung (BF 4 UV 11)	E, C, A	10
Nächste Runde rückwärts – Einführung in die Grundlagen des Rückenschwimmens (BF 4 V 12)	A, C	20
Wir schaffen ein Schwimmazeichen - Grundlegende Elemente des Schwimmens sicher anwenden (BF 4 UV 13 begleitend)	begleitend	
<b><u>Hallensport:</u></b>		
Ich bin bereit – Planung und Steuerung der (sportartspezifischen) Erwärmung (BF 1 UV 3)	A, F	6
Fit & gesund – Ausdauerndes Laufen in Bezug auf grundlegende körperliche Reaktionen reflektieren und verbessern (BF 3 UV 6)	D, F	4
Ab auf die Bühne - Erarbeitung, Präsentation und Bewertung eines Bewegungstheater in der Kleingruppe (BF 6 UV 3)	B, A	6
Der Doppelpass! - Offensivtaktische Maßnahmen, um Gegenspieler zu überwinden (BF 7 UV 4)	E, D, A	10

## Kurzlehrplan Jahrgangstufe 8

1. Halbjahr: 2 Stunden Hallensport
2. Halbjahr: 2 Stunden Hallensport

<u>Themen</u>	<u>Päd. Persp.</u>	<u>Dauer</u>
Wir trainieren für die Bundesjugendspiele – Grundlegende leichtathletische Disziplinen in Spiel- und Wettkampfformen erproben, kennenlernen und im leichtathletischen Mehrkampf anwenden (BF3 UV 5)	D, E	5
Fit & Entspannt – Verbesserung und Beurteilung der individuellen Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung vorgegebener Kriterien (BF 1 UV 5)	A, D, F	6
Miteinander Turnen – Vertiefung der Bewegungsfertigkeiten am Boden und Erarbeitung grundlegender Elemente an Stufen-, Parallelbarren oder Reck als Voraussetzung für die Gestaltung einer Partnerkür (BF 5 UV 4)	B, A	10
Andere Länder, andere Spiele – Verbesserung sportspielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten anhand der Durchführung einer Sportart aus anderen Kulturen (z.B. Flagfootball, Baseball, Ultimate Frisbee usw.) (BF 2 UV 2)	E, A	6
Freiraum (ca. 6 Wochen)		
Überzahlspiel ausnutzen - komplexe Spielsituationen im ausgewählten Mannschaftsspiel Fußball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (BF 7; UV 5)	E, D, A	8
Let's Dance - Erarbeitung und Einübung verschiedener Bewegungselemente zur selbstständigen Erarbeitung einer Choreographie (BF 6 UV 4)	B, D	8
Wir kämpfen am Boden - Verteidigungs- und Eroberungsstrategien beim Kämpfen am Boden durch Erproben und Erlernen grundlegender Judotechniken (BF 9 UV 2)	E, C	8
Vom Miteinander zum Gegeneinander – das Partnerspiel Badminton regelkonform spielen (BF 7 UV 6)	A, E, D	6
Ab auf die Piste – Durchführung einer eintägigen Skiexkursion in die umliegenden Skigebiete (BF 8 UV 1)		

## Kurzlehrplan Jahrgangstufe 9

1. Halbjahr: 2 Stunden Hallensport
2. Halbjahr: 2 Stunden Hallensport

<u>Themen</u>	<u>Päd. Persp.</u>	<u>Dauer</u>
Wir lernen lange ausdauernd zu laufen – Praxisorientierte Erarbeitung trainingswissenschaftlicher Grundlagen der Ausdauerleistungsfähigkeit zur Verbesserung der Ausdauer (BF 3 UV 9)	F, D	8
Andere Länder, andere Spiele – Verbesserung sportspielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten anhand der Vertiefung der bereits gelernten Sportart aus anderen Kulturen s (z.B. Flagfootball, Baseball, Ultimate Frisbee usw.) (BF 2 UV 4)	E, C	8
Wir gewinnen als Team – Erarbeitung und Verbesserung der bereits bekannten Badminton-Techniken bei der Durchführung eines Doppels (BF 7 UV 7)		8
Step by Step – Gestaltung und Präsentation einer Stepaerobic-Choreographie in Kleingruppen (BF 6 UV5)	B, A	6
Auf die Plätze, fertig, los – Selbstständige Planung und Anleitung eines sportartspezifischen Aufwärmens (BF 1 UV 5)	A, F	4
Freiraum (ca. 2-3 Wochen)		
Le Parkour – Erprobung eines normungebundenen Geräteparkours zur Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrungen (BF 5 UV 5)	A, C	10
Immer passend, um zu gewinnen – taktische und technische Parameter im Mannschaftsspiel Fußball situativ anpassen (BF 7 UV 8)	E, D, A	8
Freiraum (ca. 6 Wochen)		
Öfter mal was neues – Einführung und Vertiefung der leichtathletischen Disziplinen Hochsprung, Kugelstoßen oder Hürdenlauf (BF 3 UV 7)	A, D	10
Ab aufs Wasser – Durchführung einer Kanuexkursion zur Erweiterung der technisch-koordinativen Fähigkeiten beim Gleiten (BF 8 UV 3)		

## Kurzlehrplan Jahrgangstufe 10

1. Halbjahr: 2 Stunden Hallensport
2. Halbjahr: 2 Stunden Hallensport

<u>Thema</u>	<u>Päd. Persp.</u>	<u>Dauer</u>
Ab ins Gelände - Planung und Durchführung eines Orientierungslaufs zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit (BF 3 UV 12)	F, D	8
Vom Fallen zum fairen Werfen - Erlernen grundlegender Judotechniken zum Fallen, Werfen und abschließenden Halten (BF 9 UV 3)	C, E	8
Andere Länder, andere Spiele – Verbesserung sportspielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten anhand der Vertiefung der bereits gelernten Sportart aus anderen Kulturen (z.B. Flagfootball, Baseball, Ultimate Frisbee usw.) (BF 2 UV 3)	E, C	8
Wir holen den Pokal - Vorbereitung auf ein Turnier zur Verbesserung der technisch – koordinativen Fertigkeiten sowie des taktischen Verhaltens in Spielsituationen (BF 7 UV 9)	E, D, A	10
Chill mal – Ausgewählte Entspannungstechniken nach körperlicher Anstrengung ausführen, bewerten und reflektieren (BF 1 UV 6)	F, A	6
Freiraum (ca. 2 Wochen)		
Miteinander turnen - Entwicklung und Präsentation einer turnerischen Gruppengestaltung unter Berücksichtigung erarbeiteter Gestaltungskriterien (BF 5 UV 6)	B, A	10
Fit in Form - Tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik nutzen (BF 6 UV 6)	F, A	6
Freiraum (ca. 4 Wochen)		