

# Übersicht der Unterrichtsvorhaben

## **Jahrgangsstufe 5**

Der folgende schulinterne Lehrplan orientiert sich an einem Unterrichtsumfang von 2 Stunden pro Woche. Aufgrund von Unterrichtskürzungen und räumlichen Gegebenheiten (z.B. Hallen-Doppelbelegung, Schwimmzeiten, Wetter für Außensport...) kann es zu Änderungen kommen.

<b>UV</b>	<b>Titel</b>	<b>Umfang [Langstunden]</b>
<b>2.1</b>	<b>Kleine Spiele entdecken und erproben</b>	<b>7</b>
<b>2.2</b>	<b>Entwicklung und Adaption kleiner Spiele - Klassenspiel</b>	<b>3</b>
<b>4.1</b>	<b>Wassergewöhnung</b>	<b>2</b>
<b>4.2</b>	<b>Schwimmtechnik Brust und die entsprechenden Starts und Wenden erlernen</b>	<b>7</b>
<b>4.3</b>	<b>Wechselschwimmtechnik in Bauch und Rückenlage kennenlernen</b>	<b>6</b>
<b>4.4</b>	<b>Tauchen / Springen</b>	<b>2</b>
<b>4.5</b>	<b>Ausdauerndes Schwimmen und andere gesundheitsfördernde Schwimmformen (Aquagymnastik)</b>	<b>3</b>
<b>5.1</b>	<b>Einführung Akrobatik</b>	<b>5</b>
<b>6.1</b>	<b>Tänzerische Grundformen (Kick-Hüpf-Tänze, Syrtaki, Ballkorobics)</b>	<b>8</b>
<b>7.1</b>	<b>Mannschaftsspiele (Floorball / Fußball)</b>	<b>5</b>

# Übersicht der Unterrichtsvorhaben

## **Jahrgangsstufe 6**

Der folgende schulinterne Lehrplan orientiert sich an einem Unterrichtsumfang von 2 Stunden pro Woche. Aufgrund von Unterrichtskürzungen und räumlichen Gegebenheiten (z.B. Hallen-Doppelbelegung, Schwimmzeiten, Wetter für Außensport...) kann es zu Änderungen kommen.

<b>UV</b>	<b>Titel</b>	<b>Umfang [Langstunden]</b>
<b>1.1</b>	<b>Sportartspezifisches Aufwärmen - Circle Training und cool down (Fitnessstests)</b>	<b>6</b>
<b>3.1</b>	<b>Vielfältiges Springen - weit und hoch</b>	<b>4</b>
<b>3.2</b>	<b>"Laufen ohne zu schnaufen" - ausdauernd laufen</b>	<b>4</b>
<b>3.3</b>	<b>Abnahme des Sportabzeichens</b>	<b>2</b>
<b>4.6</b>	<b>Wechselschwimmtechnik in Bauch und Rückenlage und die entsprechenden Starts und Wenden erlernen</b>	<b>7</b>
<b>4.7</b>	<b>Schwimmtechnik Brust und die entsprechenden Starts und Wenden vertiefen</b>	<b>6</b>
<b>4.8</b>	<b>Tauchen / Springen</b>	<b>3</b>
<b>4.9</b>	<b>Rettungsfähigkeit</b>	<b>2</b>
<b>4.10</b>	<b>Ausdauerndes Schwimmen und andere gesundheitsfördernde Schwimmformen (Aquagymnastik)</b>	<b>2</b>
<b>5.2</b>	<b>Spielerisch Hinderniss überwinden</b>	<b>5</b>

# Übersicht der Unterrichtsvorhaben

## **Jahrgangsstufe 7**

Der folgende schulinterne Lehrplan orientiert sich an einem Unterrichtsumfang von 2 Stunden pro Woche. Aufgrund von Unterrichtskürzungen und räumlichen Gegebenheiten (z.B. Hallen-Doppelbelegung, Schwimmzeiten, Wetter für Außensport...) kann es zu Änderungen kommen.

<b>UV</b>	<b>Titel</b>	<b>Umfang [Langstunden]</b>
<b>2.3</b>	<b>Spiele entdecken, vertiefen und variieren (Teil 1)</b>	<b>8</b>
<b>2.5</b>	<b>Interkulturelle Spiele / Trendsportarten (Teil 1)</b>	<b>8</b>
<b>3.4</b>	<b>Die Mittelausdauerleistung (Langzeit) verbessern / Vorbereiten auf den Cooper Test</b>	<b>6</b>
<b>3.5</b>	<b>Leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch- koordinativen Fertigniveau ausführen (z.B. Weitsprung, Tiefstart)</b>	<b>4</b>
<b>5.3</b>	<b>Erarbeiten und Präsentieren von Pyramiden (2er, 3er und mehr)</b>	<b>8</b>
<b>7.3</b>	<b>Floorball (Kleinfeld, Großfeld, Tag des Sports)</b>	<b>8</b>
<b>9.2</b>	<b>Fall und Wurftechniken im Ju-Juitsu / Judo</b>	<b>8</b>

# Übersicht der Unterrichtsvorhaben

## **Jahrgangsstufe 8**

Der folgende schulinterne Lehrplan orientiert sich an einem Unterrichtsumfang von einer Stunde pro Woche. Aufgrund von Unterrichtskürzungen und räumlichen Gegebenheiten (z.B. Hallen-Doppelbelegung, Schwimmzeiten, Wetter für Außensport...) kann es zu Änderungen kommen.

<b>UV</b>	<b>Titel</b>	<b>Umfang [Langstunden]</b>
<b>1.2</b>	<b>"Von der Vorbereitung auf den Sport bis zum Cool down" (Dehnen, Yoga, Tai Chi, Erwärmung in verschiedenen Formen, Power Pump, Body fitness)</b>	<b>5</b>
<b>6.2</b>	<b>Selbstständige Erarbeitung von Gruppenchoreografien innerhalb des gewählten Gegenstandes (z.B. Step, Jump-Style, Rope-Skipping, Hip-Hop...)</b>	<b>10</b>
<b>7.5</b>	<b>Fußball (Kleinfeld, Großfeld, Tag des Sports)</b>	<b>8</b>
<b>9.3</b>	<b>Haltegriffe und Befreiungsmöglichkeiten am Boden im Ju-Juitsu / Judo</b>	<b>8</b>

# Übersicht der Unterrichtsvorhaben

## **Jahrgangsstufe 9**

Der folgende schulinterne Lehrplan orientiert sich an einem Unterrichtsumfang von 2 Stunden pro Woche. Aufgrund von Unterrichtskürzungen und räumlichen Gegebenheiten (z.B. Hallen-Doppelbelegung, Schwimmzeiten, Wetter für Außensport...) kann es zu Änderungen kommen.

<b>UV</b>	<b>Titel</b>	<b>Umfang [Langstunden]</b>
<b>2.4</b>	<b>Spiele entdecken, vertiefen und variieren (Teil 2)</b>	<b>8</b>
<b>2.6</b>	<b>Interkulturelle Spiele / Trendsportarten (Teil 2)</b>	<b>8</b>
<b>3.6</b>	<b>Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes (Biathlon oder Triathlon)</b>	<b>6</b>
<b>3.7</b>	<b>Einführung der grundlegenden Techniken im Kugelstoßen / Hochsprung (Grobform)</b>	<b>4</b>
<b>5.4</b>	<b>Parcours</b>	<b>12</b>
<b>7.4</b>	<b>Badminton</b>	<b>8</b>