

## **Jahrgangsstufe 5 - Obligatorik**

- Thema des UV 1: Unsere Klasse wärmt sich auf – unterschiedliche Aspekte des Aufwärmens kennenlernen, verstehen und beurteilen BF 1.1 , FA
- Thema des UV 2: Laufen, Springen, Werfen – grundlegende leichtathletische Fertigkeiten spiel- und leistungsbezogen ausführen können BF 3.1 , D
- Thema des UV 3: Miteinander und Gegeneinander – kleine Spiele regelgerecht spielen und erfinden können, sowie im Team kooperieren BF 2.1 , EF
- Thema des UV 4: Ballorientierte allgemeine Ballschulung: Wer lernen in versch. Übungs- und Spielformen uns mit Bällen fortzubewegen, Bälle zuzuspielen (u. anzunehmen), uns freizulaufen (u. Mitspieler zu decken) sowie Zielobjekte zu treffen. BF 7.1 , A
- Thema des UV 5: „Wir rollen, fahren und gleiten“ – Sicheres und geschicktes Fortbewegen mit unterschiedlichen Geräten BF 8.1 und 8.2 , AE
- Thema des UV 6: Was kann ich leisten? – Stärken und Schwächen der eigenen Leistungsfähigkeit erkennen, beurteilen und verbessern BF 1.2 , D
- Thema des UV 7: Wie ein Fisch im Wasser – von ersten Erfahrungen im Wasser bis zur Grobform von Schwimmtechniken unter Beachtung von gesundheitsbewussten Verhaltensweisen BF 4.1 und 4.2 , AF
- Thema des UV 8: Turnen wie im Zirkus – grundlegende turnerische Bewegungserfahrungen sammeln und anwenden, sowie sicher und verantwortungsvoll handeln BF 5.1, CA
- Thema des UV 9: Tanzen, Gymnastik Aerobic – technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Bewegungsformen kennenlernen, beschreiben und präsentieren BF 6.1, BA

## **Jahrgangsstufe 6 - Obligatorik:**

- Thema des UV 10: Entspannen lernen – einfache Entspannungstechniken kennenlernen, beschreiben und bewerten können BF 1.3, A
- Thema des UV 11: Wie lange hältst du durch? – ausdauerndes Laufen lernen und die eigene Leistung beurteilen können BF 3.2, DF
- Thema des UV 12: Pausenspiele – kleine Spiele organisieren, Regeln und Sicherheitskriterien benennen, erläutern und anwenden können BF 2.2, EF
- Thema des UV 13: Spielorientierte Ballschulung: Technik- und Taktiktraining in kleinen Spielgruppen: Wir lernen uns in Übungs- und Spielformen mit dem (Fuß-, Haba-, Baba-)Ball fortzubewegen, den Ball mit dem Partner(n) zuzuspielen, uns freizulaufen und gem. mit den Mitspielern zum (Tor, Korb-)Erfolg zu kommen. Schwerpunkte: Fußball und Badminton. BF 7.2, A
- Thema des UV 14: On the dancefloor – in Kleingruppen eine einfache Kür einüben, präsentieren und beurteilen können BF 6.2, B
- Thema des UV 15: „Wir rollen, fahren und gleiten“ – Sicheres und geschicktes Fortbewegen mit unterschiedlichen Geräten BF 8.1 und 8.2 , AE

- Thema des UV 16: Schwimmen, Tauchen, Springen – nach Vorgaben des Deutschen Jugendschwimmabzeichens unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheits- und Fitnessaspekten BF 4.3 und 4.4 , AFD
- Thema des UV 17: Reck, Barren, Balken – an unterschiedlichen Geräten sicher turnen, sowie einfache turnerische Präsentationen beurteilen können BF 5.2, AC
- Thema des UV 18: Fair kämpfen – kleine Kämpfe zu zweit regelgerecht und fair durchführen, sowie grundlegende Regeln benennen und erläutern BF 9.1, D
- Thema des UV 19: Olympischer Wettkampf – einen leichtathletischen Wettkampf vorbereiten und durchführen und bewerten BF 3.3, DC

### **Jahrgangsstufe 7 - Obligatorik:**

- Thema des UV 20: Mehr Spaß am leichtathletischen Vierkampf durch eine verbesserte Technik und Erweiterung des Bewegungsrepertoirs mit dem Ziel des Sportabzeichens und der Bundesjugendspiele BF 3.4, ADF
- Thema des UV 21: Diashow einer Fußballfamilie-Wir erkennen wichtige Merkmale von technisch-koordinative Fähigkeiten und für taktisch-kognitive zentrale Situationen im Fußball und Badminton und setzen dies angemessen um BF 7.3, AB
- Thema des UV 22: Improvisation, Komposition: Wie vereine ich sinnvoll mein Objekt, Material oder Handgerät mit den Anforderungen der Gruppe? BF 6.3, AB
- Thema des UV 23: Wie verbessere ich sinnvoll meine Leistungsfähigkeit und überwinde Grenzen? BF 1.4, FD
- Thema des UV 24 „Unsere Schule erobert den Schnee - Unser Wintersportwandertag als Klassenübergreifendes, schneesportliches Erlebnis“ BF 8.3, AC
- Thema des UV 25: Was traue ich den Geräten – was traue ich meinem Körper zu? BF 5.3, CA
- Thema des UV 26: Den Spaß am Laufen fördern mit dem Ziel des Sportabzeichens und im Hinblick auf die Bundesjugendspiele BF 3.5, DF
- Thema des UV 27: Vom Vertrauensspiel zum Ringkampf; Wir üben den fairen Umgang miteinander BF 9.2, FE

### **Jahrgangsstufe 8 - Obligatorik:**

- Thema des UV 28: Sicher und technisch besser und gleichzeitig gesundheitsbewusst schwimmen: Brustschwimmen, Kraul und Rückenkraul mit Starts und Wenden auch ausdauernd beherrschen, in Verbindung mit Wasserspringen, Tauchen und Rettungsschwimmen. BF 4.5 und 4.6, AD
- Thema des UV 29: Eine besondere Form der Kooperation: Pantomime, Bewegungstheater oder einen Tanz in und mit der Gruppe gestalten, kreativ verändern, vermitteln, präsentieren und beurteilen BF 6.4, AB
- Thema des UV 30: Turnabzeichen beim Sport: Was geht – was nicht? BF 5.4, DE

- Thema des UV 31: Leistungsbezogene Vorbereitung auf die BJS: „Wie erreiche ich mein Optimum?“ BF 3.6, DA
- Thema des UV 32: Spielorientierte Ballschulung: Technik- und Taktiktraining in kleinen Spielgruppen: Wir lernen uns in Übungs- und Spielformen mit dem (Fuß-, Haba-, Baba-) Ball fortzubewegen, den Ball dem Partner(n) zuzuspielen, uns freizulaufen und gem. mit den Mitspielern zum (Tor, Korb- ) Erfolg zu kommen. Schwerpunkte: Fußball und Badminton BF 7.4, AD

### **Jahrgangsstufe 9 - Obligatorik:**

- Thema des UV 33: Organisation der Bundesjugendspiele für die Klassen 5-8 und Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit für das Sportabzeichen BF 3.7, ADF
- Thema des UV 34a: Völkerball – selber entwickelt und in allen Variationen BF 2.3, EA
- Thema des UV 34b: Laufspiele aus unserer Geschichte – Geschichtsbücher wälzen und selber Spiele praktisch testen und variieren BF 2.3 EA
- Thema des UV 35: Aliens treffen auf die Erde – Welche Spiele könnten sie mit einem Fußball entwickeln? BF 7.5, EA
- Thema des UV 36: Zweikampfsportarten aus unterschiedlichen Kulturen ausprobieren und auf die eigene Klassensituation anwenden BF 9.3, FE
- Thema des UV 37: Fitness einmal anders: auf Musik in einer Gymnastik-Choreographie Ausdauer und Koordination tänzerisch erarbeiten, erklären und vermitteln BF 6.5, ABF
- Thema des UV 38a: Turnen in der Gruppe – Wir erstellen eine akrobatische Showeinlage BF 5.5, BE
- Thema des UV 38b: Turnhelfer – Wir bilden uns zu Turnhelfern für jüngere Schüler aus BF 5.5, AF
- Thema des UV 39a: Für eine Stunde Chef sein – Schüler und Schülerinnen stellen Sportspiele aus aller Welt vor BF 2.4, EA
- Thema des UV 39b: Geländespiele aus anderen Länder – gegenseitig vorstellen, testen, bewerten, einordnen und variieren BF 2.4, EA
- Thema des UV 40: Von der Verletzungsprophylaxe vor sportlichen Leistungen bis zur extremen Beweglichkeit oder Sinn und Unsinn aufwärmtechnischer Maßnahmen BF 1.5, AF