

## Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben im Fach Sport

Jahrgangsstufe: EF	
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p><b>Thema/Kontext:</b> Fit for Fun! – Einführung in ein systematisches Fitnesstraining mit Hilfe von selbst gewählten Materialien und individuell angemessener Übungen zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode sowie zur Verbesserung der Grundlagenausdauer</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f – Gesundheit und d- Leistung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>          Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens; Trainingsplanung und Organisation</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 20-22 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p><b>Thema/Kontext:</b> Ohne Technik keine Taktik! – Einführung der grundlegenden Schläge im Badminton (Clear, Drop, Smash) mit Hilfe von unterschiedlichen Lernhilfen, Erkundung individueller Lernwege bei der Verbesserung der sportlichen Bewegungen und Erarbeitung der Bedeutung der Schläge für die gruppen- und individualtaktischen Lösungsmöglichkeiten in verschiedenen Spielsituationen (Angriff &amp; Verteidigung).</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p><b>A)Thema/Kontext:</b> Le Parkour - Wir überwinden Hindernisse! – Einen selbst erstellten Geräteparcours effizient und sicher überwinden sowie durch einen bewussten Umgang mit wagnisreichen Bewegungssituationen zu mehr Sicherheit gelangen.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> c - Wagnis und Verantwortung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>          Handlungssteuerung</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 15 Std.</p> <p><b>B)Thema/Kontext:</b> Akrobatik – Gemeinsame Gestaltung von turnerischen Figuren – Schrittweise Erarbeitung technischer Fertigkeiten zum Bau von Menschenpyramiden und deren Umsetzung in Kleingruppenchoreographien unter besonderer Berücksichtigung entwickelter Bewertungskriterien.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> b - Gestaltung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gemeinsam Bewegung gestalten und bewerten</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p><b>A)Thema/Kontext:</b> Von der Technik zur Grundtaktik in Angriff/ Verteidigung im Basketball</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> e – Kooperation und Konkurrenz und a – Körperwahrnehmung und Bewegungsfähigkeit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>          Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Vertiefung des sportartspezifischen Handlungsrepertoires</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 15-18 Std.</p> <p><b>B)Thema/Kontext:</b> Rückschlagspiele ohne Rückschläge – Schulung der Wahrnehmungs- und koordinativer Fähigkeiten im Volleyball durch Wahrnehmungstraining zur Verbesserung technischer und taktischer Fertigkeiten</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen und e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>          Kleinfeld-Volleyballspiele mit- und gegeneinander</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12-16 Std.</p>



Unterrichtsvorhaben V:

**Thema/Kontext:** Rope Skipping – gemeinsame Gestaltung von gymnastischen Elementen. Schrittweise Erarbeitung von Grundfertigkeiten und deren Umsetzung in einer Improvisation unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien.

**Inhaltsfeld:** b Gestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Bewegung gestalten und gemeinsam bewerten

**Zeitbedarf:** ca.15-18 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

**Thema/Kontext:** Leichtathletik – Weiter oder höher! – Persönliche Leistungsgrenzen erfahren und Leistungen steigern

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Zeitbedarf:** ca. 15-18 Std.

**Summe der Stunden in der Jahrgangsstufe: ca. 104 Stunden**