

Übersicht der Unterrichtsvorhaben Jahrgangsstufe 5 (Obligatorik bei 3stündigem Unterricht: 100 Std/20 Stunden Freiraum)

UV Nr.	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Prinzipien	Stunden	Bewegungsfeld(er)
5.1.	Sich zusammen bei Lauf und Staffelspielen anstrengen – Belastungssituationen erkennen und einschätzen	A, D	6	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
5.2.	Spiele entdecken, erfinden und variieren - Spielideen und Regeln einschätzen und variieren	E, F	9	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
5.3.	Laufen über und um Hindernisse – Laufen in seiner Vielfalt erleben	A, D, F	9	Laufen., Springen, Werfen - Leichtathletik
5.4.	Ziel- und Weitwerfen / Stoßen mit verschiedenen Geräten	A, D, F	9	Laufen., Springen, Werfen - Leichtathletik
5.5.	Springen in seiner Vielfalt entdecken und anwenden	A, B, D	9	Laufen., Springen, Werfen - Leichtathletik
5.6.	Schwingen, Stützen, Springen – an verschiedenen Turngeräten (ge)sicher(t) turnen	A, C	15	Bewegen an Geräten - Turnen
5.7.	Gemeinsam auf Musik (und Rhythmus) fortbewegen mit Grundformen der rhythmischen Bewegung	A,B	8	Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
5.8.	Ab in den Korb - Wir spielen in Teams mit- und gegeneinander	A, E	9	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
5.9.	Mit dem Basketball sicher umgehen - einfache Dribbel-, Pass-, Fang- und Wurfaufgaben bewältigen	A, E	12	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
5.10.	Kräfte und Geschicklichkeit in fairen Zweikämpfen mit und ohne Körperkontakt einsetzen	A, E	8	Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport
5.11.	Aufgewärmt und belastbar - Belastungen funktionsgerecht vor- und nachbereiten	A, F	6	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Bemerkung: Die Unterrichtsvorhaben müssen je nach Hallenverfügbarkeit und Geräten variiert werden. Die Hallen- und Materialsituation am Erftgymnasium macht es erforderlich, dass das Bewegungsfeld 8 „*Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport*“ in Form von projektartigem Unterricht durchgeführt wird.

Übersicht der Unterrichtsvorhaben Jahrgangsstufe 6 (Obligatorik bei 3stündigem Unterricht: 95 Std/25 Stunden Freiraum)

UV Nr.	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Prinzipien	Stunden	Bewegungsfeld(er)
6.1.	Ich könnte immer weiter laufen – ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können	D, F	12	Laufen., Springen, Werfen - Leichtathletik
6.2.	Mit- und Gegeneinander bei Partnerspielen – durch Spielvereinfachungen zur Bewältigung des Badminton/ Tischtennis-Spielgedankens (je nach Hallensituation)	A, E	12	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
6.3.	Grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen	A, B	14	Bewegen an Geräten - Turnen
6.4.	Kriterien geleitete Bewegungsgestaltung alleine oder in der Gruppe erarbeiten und präsentieren	B, E	10	Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
6.5.	Angriff – Verteidigung – Passen – Freilaufen – Dribbeln: Grundlegende Spielfertigkeiten und –fähigkeit in kleinen Spielen anwenden	A, E	12	Spielen in und mit Regelstrukturen - Basketball
6.6.	Wassergewöhnung und Wasserbewältigung	A	4	Bewegen im Wasser - Schwimmen
6.7.	Grundlegendes Erlernen einer Wechsel- oder Gleichzugtechnik in Grobkoordination	A	12	Bewegen im Wasser - Schwimmen
6.8.	Wasserspringen – die eigenen Grenzen bei vielfältigen Wassersprüngen erkennen	A, C	3	Bewegen im Wasser- Schwimmen
6.9.	Tauchen - sich unter Wasser orientieren und	A, C	6	Bewegen im Wasser - Schwimmen
6.10.	Ausdauernd schwimmen in gleichförmigem Tempo	D, F	9	Bewegen im Wasser - Schwimmen

Bemerkungen: In der Jahrgangsstufe 6 findet halbjährlich der weiterführende Schwimmunterricht statt. Bewegungsfelder, die in dieser Jahrgangsstufe nicht abgedeckt werden können, erfahren eine stärkere Gewichtung in der Jahrgangsstufe 5 und 7.

Übersicht der Unterrichtsvorhaben Jahrgangsstufe 7 (Obligatorik bei 3stündigem Unterricht: 88 Std/32 Stunden Freiraum)

UV Nr.	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Prinzipien	Stunden	Bewegungsfeld(er)
7.1.	Badminton - Erlernen von Grundfertigkeiten, Mit- und Gegeneinander spielen Einfache Aufgaben im Partnerspiel taktisch sicher und regelgerecht bewältigen	A, E	16	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
7.2.	Einführung in klassisches Gerätturnen - am Reck oder Barren turnen	A, C	12	Bewegen an Geräten - Turnen
7.3.	Sportartspezifisches Aufwärmen/ „Cool-Down“- Erarbeiten, Durchführen und Anleiten eines spezifischen Aufwärmprogramms/ Was mache ich nach einer körperlichen Belastung	A, F	8	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
7.4.	Vom Mini-Fußball bzw. Mini-Hockey zum Zielspiel	D, E	16	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
7.5.	Videoclip Dancing, HipHop und Co – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen und Bewegungen neugestalten. Erarbeitung und Präsentation einer eigenen Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	A, B, E	16	Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
7.6.	Richtig weit werfen – Vielfältige Wurferfahrungen mit unterschiedlichen Wurfmaterialien sammeln und reflektieren	A, D	14	Laufen., Springen, Werfen - Leichtathletik
7.7.	Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Wettkampf vorbereiten und durchführen	D, E	6	Laufen., Springen, Werfen - Leichtathletik

Übersicht der Unterrichtsvorhaben Jahrgangsstufe 8 (Obligatorik bei 3stündigem Unterricht: 86 Std/34 Stunden Freiraum)

UV Nr.	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Prinzipien	Stunden	Bewegungsfeld(er)
8.1	Erweiterung der Spielfähigkeit im Basketball	A, E	15	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
8.2	Festhalten und Befreien: Lösungen für (Boden-) Zweikampf-Situationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen	A, B, E	9	Wissen erwerben und Sport begreifen
8.3	Fitness meets Performance - Überführung elementarer Skips in eine Choreographie	A, E	6	Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
8.4	Gesichert turnen und bewegen am Boden sowie an Geräten - Helfen und Sichern im Team. (Turnen oder Le Parkour)	A, C, E	9	Bewegen an Geräten - Turnen
8.5	Über unterschiedliche Racketsportarten zu neuen Spielen – Entwicklung einer eigenen Spielidee und eigener Spielregeln	A, E	10	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
8.6	Neues aus der Leichtathletik – Hochsprung, Kugelstoßen und Hürdenlauf als neue Herausforderungen annehmen	A, D	10	Laufen., Springen, Werfen - Leichtathletik
8.7	In einer Wechselzug- und einer Gleichzugschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können (Kraul/ Brust)	A, D	12	Bewegen im Wasser - Schwimmen
8.8	Das eigene Schwimmtraining individuell gestalten – sich gesundheitsorientierte Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen (LZA I – 30min)	D, F	9	Bewegen im Wasser - Schwimmen
8.9	Sich selbst und andere retten können – Gefahren im Wasser sicher begegnen	A, F	6	Bewegen im Wasser - Schwimmen

Bemerkungen: In der Jahrgangsstufe 8 findet halbjährlich der weiterführende Schwimmunterricht statt.

Übersicht der Unterrichtsvorhaben Jahrgangsstufe 9 (Obligatorik bei 3stündigem Unterricht: 82 Std/38 Stunden Freiraum)

UV Nr.	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Prinzipien	Stunden	Bewegungsfeld(er)
9.1	Das Zusammenspiel im Basketball in komplexen Spielsituationen durch technisch-koordinative und taktisch-kognitive Handlungen lösen lernen	A, E	12	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
9.2	Fit in Form - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitnessgymnastik (Step-Aerobic, Rope Skipping o.ä.) nutzen	A, F	9	Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
9.3	Fit und gesund! – Ausdauerndes Laufen und Grundlagen gesunder Ernährung	A, F	9	Laufen., Springen, Werfen - Leichtathletik
9.4	Wie fit bin ich und wie kann ich meine Fitness verbessern? – Erlernen der Grundprinzipien des Trainings, Testen der eigenen Fitness und Erarbeiten eines Trainingsprogrammes zur Steigerung (z.B. Bereich Ausdauer)	A, D, F	12	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
9.5	Wie planen ein Turnier für die Klasse und erproben es! – Ein Turnier sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren	E	12	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
9.6	Verbesserung der Spielfähigkeit im Badminton im Einzel- und Doppelspiel	A, E	16	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
9.7	Wie spielt man eigentlich woanders? Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen	A, E	12	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen