

Jahrgang	Unterrichtsinhalte
5	<p>Hoch, schnell, weit - Einführung in die grundlegenden technisch- koordinativen Fähigkeiten Einfache Bewegungsspiele/ Kennenlernspiele Vom Federball zum Badminton Wie machen wir uns richtig warm? Balancieren, Rollen, Stützen und Co. Bewegungsgeschichten Ich gerate nicht aus der Puste- mit Freude ausdauernd laufen Das Spielen auf einen Korb- Varianten des Basketballspiels Es fliegt was in der Luft Schwimmen, Tauchen, Springen</p>
6	<p>Schwimmen, Tauchen, Springen Gegeneinander kämpfen-aber fair Spaß am Spiel- Spielregeln sinnvoll verändern Seilspringen- nicht nur Fitnessstraining Minibasketball Ich nehme meinen Körper wahr Ich zeige, was ich turnen kann Der leichtathletische Dreikampf</p>
7	<p>Höher, schneller, weiter Typische Tänze aus anderen Ländern Spieltechniken in verschiedenen Spielen ausprobieren Bewegen an Geräten Alles „Clear“ oder was? Tanzen wie die Stars Basketball- ein großes Sportspiel Fit und gesund- ausdauernd laufen</p>
8	<p>Streetball Sport ist so vielseitig! Entspannungstechniken Synchron turnen Ringen und Kämpfen Rahmenbedingungen von Spielen verändern Rope skipping Wettkämpfe in der LA den Interessen und Leistungsunterschieden anpassen</p>
9	<p>Ab in den Schnee Komplexe technische, koordinative Fertigkeiten spielnah einsetzen BB Eine akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten Spiele mit Handicap Auf dem Weg zum Badminton-Profi</p>
10	<p>Etwas wagen an Gerätekombinationen Den Körper wahrnehmen Badminton für Fortgeschrittene Kampf der Kulturen Spiele aus anderen Ländern Basketball für Experten Der Abschlussball</p>

<p>11</p>	<p>Die spezielle Spielfähigkeit im Basketball verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten zur Verbesserung von Angriff und Abwehr erfolgreich anwenden. Sich synchron und asynchron in der Gruppe bewegen – Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung der Ausführungskriterien skizzieren, präsentieren und bewerten. Ausdauernd Laufen – Langfristige Verbesserung der Kondition unter gesundheitlichen und trainingsplanerischen Aspekten Der Weg ist das Ziel- Anwenden von Elementen von „Le Parkour“ als Fortbewegungskunst Leistung im Element Wasser – wettkampfgerechtes Kraulschwimmen unter Berücksichtigung der Atmung einschließlich Start und Wende Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein – Verbesserung der körperlichen Fitness mit dem Schwerpunkt Kraft in Kooperation mit einem Fitnessstudio</p>				
<p>12 13</p>	<p>Kurs</p>	<p>Kursprofile</p>			
	<p>BF/SB</p>	<p>BF/SB</p>	<p>Inhaltsfeld</p>	<p>Inhaltsfeld</p>	
<p>1</p>	<p>3 Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik</p>	<p>6 Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>d Leistung</p>	<p>b Bewegungs- gestaltung</p>	
<p>2</p>	<p>5 Bewegen an Geräten Turnen</p>	<p>7 Spielen in und mit Regelstrukturen Sportspiele</p>	<p>e Kooperation und Konkurrenz</p>	<p>a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p>	
<p>3</p>	<p>7 Spielen in und mit Regelstrukturen, Sportspiele</p>	<p>3 Laufen, Springen, Werfen, Leichtathletik</p>	<p>e Kooperation und Konkurrenz</p>	<p>f Gesundheit</p>	
<p>4</p>	<p>5 Bewegen an Geräten Turnen</p>	<p>6 Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p>c Wagnis und Verantwortung</p>	<p>a Bewegungsstruktur und Bewegungs- lernen</p>	
<p>Angebote des Freiraumes nach Kursinteresse</p>	<p>Bewegen im Wasser, Schüler unterrichten Schüler, Drachenboot, Wasserski</p>				
<p>Module</p>	<p>Thema und Zeitbedarf</p>				

<p>3 Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik</p>	<p>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</p>
	<p>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung</p>
	<p>Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern</p>
	<p>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können</p>
<p>5 Bewegen an Geräten Turnen</p>	<p>Pyramiden- nicht nur in Ägypten Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen</p>
	<p>Turnen an Geräten Erarbeitung und Präsentation einer Kür an einem ausgewählten Turngerät</p>
<p>6 Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/ Tanz, Bewegungstheater</p>	<p>Der mit dem Ball tanzt– Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie</p>
	<p>Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden</p>
	<p>Let's dance - Discofox und Co. Erlernen und Präsentieren von Standarttänzen bei einem Tanzturnier</p>
<p>7 Spielen in und mit Regelstrukturen, Sportspiele</p>	<p>Erfolgreich in der Abwehr –Spielgemäße Entwicklung (tactical games approach) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit (5:5)</p>
	<p>Voller Einsatz in der Abwehr – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Abwehr zu verbessern.</p>
	<p>Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit</p>
	<p>Streetball – Von der Halle auf die Straße – Erprobung einer bereits</p>

 <p>Gesamtschule Weierheide</p>	<h1>Sport</h1>
--	----------------

		<p>institutionalisierten Sport-spielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen</p>
--	--	---