

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des UVs
<b>UV 20</b>	Ich übe mich im Rettungsschwimmen – Gefahren im Wasser sicher begegnen.
<b>UV 21</b>	SOS – Schwimmen ohne Schnaufen – Vertiefung der erlernten Schwimmtechniken unter besonderer Berücksichtigung der Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer.
<b>UV 22</b>	Wie kann ich mich und andere optimal auf eine Sportstunde vorbereiten? – Erlernen eines allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmens am Beispiel unterschiedlicher Sportarten.
<b>UV 23</b>	Spielräume neu entdecken (z.B. Stadtpark, Schulhof) und für unterschiedliche Spiele mit Gleitgeräten nutzen.
<b>UV 24</b>	2, 4, 6 - Volleyball wird größer – Vom 2-Mit-2 über das 2-Gegen-2 zum 3-gegen-3; Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken und mannschaftstaktischen Grundformen.
<b>UV 25</b>	Wir denken uns eine Choreographie aus – Entwicklung einer Gruppenchoreographie mit oder ohne Handgerät (z.B. Rope Skipping).
<b>UV 26</b>	Zu zweit geht's rund - eigene Schwerpunkte beim Bewegen an und mit Geräten finden und gezielt verfolgen, mit dem Partner turnen (Sicherheit, Hilfestellungen) – Erarbeitung einer (Partner-)Choreographie am Boden und an einem oder zwei anderen Geräten.
<b>UV 27</b>	Sich neuen Herausforderungen stellen – Erlernen der neuen Technik Hochsprung sowie Verbesserung der Langzeitausdauer und der bereits bekannten leichtathletischen Disziplinen.
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b> 160 UE <b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b> 96 UE <b>Freiraum:</b> 64 UE	

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des UVs
<b>UV 28</b>	Den gegnerischen Spieler überlisten – komplexe Spielsituationen im Handball und Fußball wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen Handeln.
<b>UV 29</b>	Komm, kämpf mit mir – Von Zweikampfspielen zu fairen, regelgeleiteten Kämpfen in Arenasituationen – Erste Würfe wagen und verantworten; Haltegriffe und Fallen lernen.
<b>UV 30</b>	2, 4, 6 - Volleyball wird größer – Vom 2-Mit-2 über das 2-Gegen-2 zum 3-gegen-3; Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken und mannschaftstaktischen Grundformen.
<b>UV 31</b>	Manege frei – akrobatische Präsentationen gestalten, vorführen und bewerten ( <i>auch</i> : Turnen normierter Bewegungen; vielfältiges Sammeln von Bewegungserfahrungen an Geräten (Rotationen, z.B. Minitrampolin)).
<b>UV 32</b>	Herausfordernde Wettkampfdisziplinen – Erlernen der neuen Technik Kugelstoßen sowie Verbesserung der Langzeitausdauer.
<b>UV 33</b>	Das Fitnessstudio in der Halle – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen
<b>UV 34</b>	Gib mir Teller und Ei! - Kennenlernen neuer Spiele und –geräte am Beispiel Flagfootball / Frisbee (Fang- u. Wurftechniken, Flugverhalten, Taktik, Spiele).
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b> 120 UE <b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b> 72 UE <b>Freiraum:</b> 48 UE	

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des UVs
<b>UV 35</b>	Ich mach mich fit – Training der allgemeinen aeroben Ausdauer sowie der Kraftausdauer mit anschließender Entspannung.
<b>UV 36</b>	Spiele aus aller Welt – Spiele aus anderen Kulturen spielen, verstehen und modifizieren (ein Klassenspiel entwickeln).
<b>UV 37</b>	In die 2. Liga – Verbesserung der bereits erlernten technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Volleyball und einem weiteren Sportspielen (HB, BB, FB, Bad) und Schiedsrichtertätigkeiten erlernen.
<b>UV 38</b>	Bewegungskünste 2.0 – sich vielfältig bewegen, bewegungssicher werden (z.B. Le Parkour).
<b>UV 39</b>	Gebt Gas! - Vertiefen und Erweitern verschiedener Laufdisziplinen (u.a. Hürdenlauf, Sprinttechnik).
<b>UV 40</b>	Choreografien und Kameras - Kennenlernen wichtiger Dimensionen in der Gestaltung einer Choreografie (z.B. Dynamik, Raum, Zeit) und Entwicklung von Bewertungskriterien.
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b> 80 UE <b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b> 64 UE <b>Freiraum:</b> 16 UE	

## Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs
<b>UV 41</b>	Andauernd ausdauernd laufen! – die eigene Ausdauer gezielt (auch außerhalb des Unterrichts) trainieren und das eigene Training dokumentieren.
<b>UV 42</b>	Volleyball-Bundesliga – weitere Vertiefung mannschaftstaktischer Kenntnisse und technischer Fertigkeiten im Volleyball (6-Gegen-6).
<b>UV 43</b>	Fitness geht auch ohne Studio – Kennenlernen und Erproben verschiedener Trainingsformen unter Berücksichtigung von Trends und Gesundheitsaspekten (z.B. Crossfit).
<b>UV 44</b>	Unser Fünfkampf – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten.
<b>UV 45</b>	Spiele zu verschiedenen Zwecken (z.B. Mannschaftsbildung) kennenlernen und umsetzen lernen.
<b>Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:</b> 80 UE <b>Stunden für die Unterrichtsvorhaben:</b> 58 UE <b>Freiraum:</b> 22 UE	