

Unterrichtsvorhaben im Fach Sport am Maximilian-Kolbe-Gymnasium Wegberg Jahrgangsstufen 5-10

Die Übersicht hier stellt keine Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben (UV) dar, sondern soll durch die Sortierung nach Bewegungsfeldern (BF) einen schnellen Einblick über im Sportunterricht thematisierte Inhalte ermöglichen.

BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UV 1: „Ausdauer macht Spaß“ – in unterschiedlichen, spielerischen Belastungs-situationen die Reaktion des eigenen Körpers kennenlernen und beschreiben.

UV 2: „Warm-up und cool-down“ – grundlegende Aufwärm- und Entspannungs-techniken funktionsgerecht und strukturiert durchführen und reflektieren.

UV 3: „Sich zusammen anstrengen und Spaß haben“ – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssituationen im grundmotorischen Bereich erkennen und verstehen (Synergie mit Biologie – Pulsmessung etc.).

BF 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

UV 1: „Welche Spiele machen am meisten Spaß?“ – verschiedene Spiele und Spielideen kennenlernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren.

UV 2: „Systematisch und strukturiert spielen lernen“ – grundlegende Spiel-fertigkeiten und Fähigkeiten in kleinen Spielen anwenden (Schwerpunkt Zusammenspiel).

UV 3: „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten.

BF 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

UV 1: „Vom Rennen zum Sprint – vom Hüpfen zum Sprung – vom Werfen zum Weitwurf“ – leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben.

UV 2: „Große Sprünge machen“ – Springen in seiner Vielfalt anwenden.

UV 3: „Weitwerfen gar nicht so schwer“ – wie weites Werfen gelingen kann.

UV 4: „Abgerechnet wird zum Schluss“ – wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht durch.

BF 4 - Bewegen im Wasser – Schwimmen

UV 1: „Qualle, Delfin, Wal und Flusspferd“ – grundlegende Erfahrung zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen.

UV 2: „Ich will besser werden“ – in der Brustschwimmtechnik mit Start und Wende sicher schwimmen können.

UV 3: „Daumen - greifen – zielen – drücken – drehen und atmen!“ – beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen.

UV 4: „Wasserspringen ohne Angst und Übermut“ – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten.

UV 5: „Fit und leistungsstark“ – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung des eigenen Körpers schwimmen können.

UV 6: „Tauchen“ – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen.

UV 7: „Vom Bauch auf den Rücken“ – beim Erlernen des Rückenschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern.

UV 8: „Sich selbst retten können“ – Gefahren im Wasser sicher begegnen.

BF 5 - Bewegen an Geräten – Turnen

UV 1: „Rolle, Handstand, Rad“ – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen.

UV 2: „Spannungsgeladene Ninja Warriors“ – vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte, Abenteuerstationen und Parcours nutzen.

BF 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

UV 1: „Basic Tricks mit Seil und Partner“ – eine Mini-Choreo mit dem Seil gestalten. Dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren.

UV 2: „Hip-Hop, Breakdance und Co.“ – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen.

BF 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

UV 1: „Der Ball ist mein Freund“ – sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen.

UV 2: „Spiel nach Regeln und Verstand“ – sich in sportspielgerichteten Spielform regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren (Handball).

UV 3: „Erste Schritte im Basketball“ – einfache Spielform im Spiel 3 : 3 durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen.

UV 4: „Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen“ – einfache Aufgaben in Partnerspielen (Badminton und / oder Tischtennis) taktisch sicher und regelgerecht bewältigen.

UV 5: „Ich kann im Team mit- und gegeneinander spielen“ – einfache Aufgaben wie Mannschaftsspiele (Fußball) taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen.

BF 9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

UV 1: „Vielfältig und fair“ - allein oder in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen.

**Unterrichtsvorhaben im Fach Sport am Maximilian-Kolbe-Gymnasium
Wegberg
Jahrgangsstufen 7/8/9/10**

BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UV 4: Fit und gesund“ – ausdauerndes Laufen systematisch verbessern

UV 5: "Wie fit bin ich? - Wie werde ich besser"- seine Fitness testen und Grundprinzipien des Trainings kennen und anwenden

UV 6: Thema:" Wie bereite ich mich gezielt für spezifische Sportarten vor und nach?" - selbstständig spezifische Aufwärm- und Trainingsmethoden bzw. Koordinationstrainingsformen für ausgewählte Sportarten anwenden und im "Cool Down" passende Entspannungsmethoden einsetzen (in Vorbereitung oder Anknüpfung an die anderen Unterrichtsvorhaben)

BF 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

UV 4: Das Spielen mit ungewöhnlichen Geräten erproben, reflektieren und weiterentwickeln (Tamburello oder Floorball)

UV 5: „Wie spielt man eigentlich woanders?“- Spiele aus anderen Kulturen (USA) spielen, verstehen und Strategien entwickeln am Beispiel Flagfootball

UV 6: Trendsportarten am Beispiel von Ultimate Frisbee gemeinsam erproben zur Erweiterung des eigenen Sportartenrepertoires

BF 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

UV 5: „Das habe ich noch nie gemacht“- Kugelstoßen als neue Herausforderung annehmen

UV 6: Weitsprung lernen-eine Technik erfahren, verstehen und anwenden

UV 7: Hochsprung - relativ gesehen - Größe spielt jetzt (k)eine Rolle mehr

UV 8: „Wir schaffen das“- das Deutsche Sportabzeichen in den leichtathletischen Disziplinen durchführen (Jahrgangsübergreifend 7-10)

BF 5 - Bewegen an Geräten – Turnen

UV 3: Akrobatische Kunststücke - eine Partner-/Gruppengestaltung erarbeiten präsentieren und bewerten

UV 4: Mit Sicherheit- Sprung-/Schwung- oder Felgbewegungen an Turngeräten sachgerecht und situationsbezogen mit Sicherheits- und Hilfestellung turnen

UV 5: Le Parkour/Freerunning- Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden

BF 6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

UV 3: „So sieht das aus!?“ – Die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (analoge Medien) und Selbsteinschätzung (digitale Medien) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen

UV 4: „Disco auf dem Brett“- tänzerische und fitnessgymnastische Elemente für eine koordinative Bewegungsgestaltung mit dem Stepboard nutzen

UV 5: Tanzen- eine in Gruppen erarbeitete Choreografie präsentieren und bewerten

UV 6: „Ist das auch Sportunterricht?“- Gestaltung einer Bewegungskomposition aus den Bereichen Bewegungstheater, Pantomime oder Jonglage

BF 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

UV 6: Erlernen technischer Fertigkeiten und einfacher taktischer Fähigkeiten im Volleyball - Bewegungsfehler sehen und gegenseitig korrigieren und als Sportspielvariante 2:2/3:3 spielen.

UV 7: Die/den gegnerischen Spieler überlisten- Spielsituationen in ausgewählten Partnerspielen wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln (Badminton, Tischtennis)

UV 8: Gegeneinander spielen und gewinnen wollen-regelkonform sowie individuell-,gruppen und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen (Streetball/Basketball, Handball/"Beachhandball")

UV 9: „Wie werde ich noch besser?“- Verbesserungsmöglichkeiten in der Sportart Badminton im technischen und taktischen Bereich mit Hilfe analoger und digitaler Medien erfahren, verstehen und umsetzen

UV 10: „Endlich auf dem großen Feld“- taktische und technische Parameter beim Volleyball auf dem Großfeld 6:6 situativ anpassen

UV 11: „Wie kann ich gewinnen?“- Vertiefung technischer und taktischer Fähigkeiten in ausgewählten Sportspielen (Badminton)

UV 12: „Wir spielen fair und mannschaftsdienlich“-sportspielspezifische Handlungssituationen in den Sportspielen differenziert wahrnehmen und angemessen agieren (Fußball, Handball)

UV 13: "Wer ist der/die Beste?" - Vorbereitung und Durchführung eines Klassenturniers (Jahrgangsstufenturniers) in der Sportart Badminton

BF 9 - Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

UV 2: Festhalten und Befreien - Lösungen für Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen