

Jahrgang 7

Zeitraum	Unterrichtsinhalt	Die SuS...	Beispieldisziplin / Übungsformen	Fachbegriffe	Lernerfolgskontrolle
Sommer bis Herbst	<p>kleine Spiele und Staffeln</p> <p>Fußballturnier (September)</p>	<p>...stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee zusammen</p> <p>...vergleichen unterschiedliche Spiele</p> <p>...verstehen Regeln eines Spiels</p> <p>...wenden selbst ausgewählte Spielregeln an</p> <p>...erfüllen ihre Spielrolle nach Vorgabe</p> <p>...beherrschen taktische Maßnahmen</p> <p>...spielen fair und mannschaftsfreundlich</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Catch the Pins - Indian Dutch - Endzonenball - Parteiball (z. B. 10er Fangen mit Handball, Fußball, Hockey usw.) - Prell- und Dribbelstaffeln mit Schwerpunkten auf Fußball, Handball, Basketball 	<p>Mitspieler, Gegenspieler, Angriff, Verteidigung, Freilaufen, Anbieten, Fairplay, Pass</p>	<p>Überprüfung der Fertigkeiten und der Spielfähigkeit durch Spielbeobachtung</p> <p>Überprüfung der Fertigkeiten isoliert oder in einem Stationenbetrieb (Parcours)</p> <p>Überprüfung kognitiver Leistungen im Unterrichtsgespräch</p>
Herbst bis Weihnachten	<p>Turnen und Bewegungskünste (Akrobatik)</p> <p>Fitnesssportfest (Dezember)</p>	<p>...suchen sich 2er, 3er oder Mehrfachfiguren gemäß ihrer körperlichen Fähigkeiten aus und üben diese ein.</p> <p>...verbessern ihre Körperspannung und ihren Gleichgewichtssinn</p> <p>...sprechen sich für den Auf- und Abbau der Figuren ab (Teamfähigkeit, Planung, Kooperation, Rollenverteilung)</p> <p>...Vertrauen sich gegenseitig</p> <p>...Gehen behutsam miteinander um (Sicherheitsregeln!)</p> <p>...Helfen sich gegenseitig</p> <p>...verbinden mehrere Figuren zu einer "Show".</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Selbstständiges Üben anhand von Figurenkarten - Klassenpyramide - Bauwerke nachstellen 	<p>Bank, Gleichgewicht, Halt, Körperspannung, Pyramide</p>	<p>Überprüfung der Fertigkeiten durch Beobachtung</p> <p>Präsentation der Figuren</p> <p>Überprüfung kognitiver Leistungen im Unterrichtsgespräch</p>
Weihnachten bis Ostern	<p>Gymnastische und tänzerische Bewegungen (Aerobic & Calisthenics)</p> <p>Prüfen-Rufen-Drücken (Februar)</p> <p>Völkerballturnier (März)</p> <p>Badminton</p> <p>Badmintonturnier (April)</p>	<p>...lernen eine vorgegebene Choreographie (Tanz mit Anna)</p> <p>...erkennen Ausdrucksqualitäten des Bewegens bei anderen</p> <p>...steigern ihre körperliche Fitness und Ausdauer</p> <p>...lernen Muskelgruppen und ihre Funktionsweisen kennen</p> <p>...verbessern ihre Fertigkeiten im Badminton</p> <p>...gehen über vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander</p> <p>...variieren ihre Schläge (kurz und lang) und nutzen so das gesamte Spielfeld taktisch aus.</p> <p>...lernen Angriffsschläge (Smash, Angriffsclear, Angriffsdrop)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tanz mit Anna Videos - Übungen aus diverse Fitnessvideos - Muskeltraining diverser Körperpartien mit Eigengewicht <p><u>Isolierte Technikschiulung</u></p> <p>Smash, Drop, Angriffsdrop, Aufschlag</p> <p>- Miteinander und gegeneinander spielen</p>	<p>Rythmus, Choreographie, Liegestützen, Bauchmuskeltraining, Bizeps, Trizeps, Brust, Oberschenkel, Waaden, Ziehmuskel, Drückmuskel, Smash, Angriffsclear, Angriffsdrop</p>	<p>Überprüfung der Fertigkeiten und der Spielfähigkeit durch Spielbeobachtung</p> <p>Tanzprüfung</p> <p>Badminton Rangliste</p>
Ostern bis Sommer	<p>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p>Deutsches Sportabzeichen (Mai)</p>	<p>...kennen unterschiedliche Starttechniken</p> <p>...werfen einen Schlagball und unterschiedliche Wurfgeräte mit der rechten und linken Hand möglichst weit</p> <p>...sprinten über 50 m</p> <p>...kennen ihr Sprungbein</p> <p>...springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit bzw. hoch</p> <p>...überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen</p> <p>...laufen mind. 30 min ohne Pause ausdauernd</p> <p>...beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reaktions- und Sprintschiel - Handicap Wettkämpfe - konkretes Üben der einzelnen Disziplinen 	<p>Rhythmus, Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Tiefstart, Hochstart, Weitsprung, Sprungbein, Weitwurf, Hochsprung</p>	<p>Cooper Test 12min</p> <p>Beep Test</p> <p>Abprüfen der Disziplinen Sprint, Weitsprung, Weitwurf, Hochsprung anhand der offiziellen Leistungstabellen</p>