

Schulinterner Arbeitsplan – Jahrgang 7

Zeitraum	Inhalt	Kompetenzen/ Die SuS...	Beispiele/Spielformen	Fachbegriffe
Sommer bis Herbst (ca. 8 Wochen)	Kleine Spiele & Staffelspiele	<ul style="list-style-type: none"> ○ stellen eine Mannschaft gemäß einer Spielidee zusammen ○ vergleichen unterschiedliche Spiele ○ verstehen Regeln eines Spiels ○ wenden selbst ausgewählte Spielregeln an ○ erfüllen ihre Spielrolle nach Vorgabe ○ beherrschen taktische Maßnahmen ○ spielen fair und mannschaftsfreundlich 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mitspieler ○ Gegenspieler ○ Angriff ○ Verteidigung ○ Freilaufen ○ Anbieten ○ Fairplay ○ Pass
Herbst bis Weihnachten (ca. 8 Wochen)	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> ○ lernen grundlegende Regeln des Badmintons ○ lernen grundlegende Techniken des Badmintons ○ initiieren einen Ballwechsel und erhalten ihn aufrecht ○ lernen den Aufbau der Netzanlage 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spielgerätgewöhnung ○ Miteinander spielen ○ Gegeneinander Spielen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aufschlag ○ Netzanlage ○ Schläger ○ Badmintonball ○ Schlägerkopf ○ Drive ○ Clear
Weihnachten bis Ostern (ca. 14 Wochen)	Große Spiele	<ul style="list-style-type: none"> ○ lernen die grundlegenden Regeln ○ lernen die grundlegenden Techniken ○ bauen ein Spiel auf / gestalten ein Spiel ○ nehmen an einem Spiel aktiv teil ○ reflektieren ein Spiel / das eigene Können ○ üben fleißig und intensiv ○ entwickeln individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Verhaltensweisen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Floorball ○ Ultimate Frisbee 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Mitspieler ○ Gegenspieler ○ Angriff ○ Verteidigung ○ Freilaufen ○ Anbieten ○ Fairplay ○ Passen ○ Schießen

Zeitraum	Inhalt	Kompetenzen/ Die SuS...	Beispiele/Spielformen	Fachbegriffe
	Leichtathletik Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> ○ kennen unterschiedliche Starttechniken ○ werfen einen Schlagball und unterschiedliche Wurfgeräte mit der rechten und linken Hand möglichst weit ○ sprinten über 50m ○ kennen ihr Sprungbein ○ springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit ○ überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen ○ laufen mind. 25 min ohne Pause ausdauernd ○ beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Reaktions- und Sprintspiele ○ Handicap Wettkämpfe ○ Spielerische Erlernung der Disziplinen Sprinten, Weitsprung, Weitwurf 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Koordinative Fähigkeiten ○ Rhythmusfähigkeit ○ Gleichgewichtsfähigkeit ○ Dehnung ○ Kräftigung
Ostern bis Sommer (ca. 12 Wochen)	Turnen und Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> ○ verbinden und präsentieren flüssig 3 unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten am Boden ○ bauen Geräte sachgerecht auf ○ beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf die erworbenen Fertigkeiten ○ geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung z.B. Hilfe bei Balance, Hand reichen, Beine halten) ○ präsentieren ein auf Körperspannung und -balance beruhendes Kunststück mit einem Partner 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Selbstständiges Üben anhand von Figurenkarten ○ Klassenpyramide ○ Bauwerke nachstellen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Körperspannung ○ Ausgangsstellung ○ Endstellung ○ Bankstellung ○ Hockstand ○ Kniestand ○ Kniewaage ○ Standwaage