

## Sport

<p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p><b>Thema:</b> Wie fit bin ich? – Seine Fitness testen und bewerten – An Schwächen arbeiten</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen Fitness-Test motorisch durchführen.</li> <li>• einen Fitness-Test theoretisch auswerten.</li> <li>• Schlussfolgerungen für die weitere Arbeit an Fitness-schwächen ziehen.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten verbessern (BF_1)</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Kraft- und Ausdauertraining</p>	<p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p><b>Thema:</b> Torchball – Spielideen entwickeln</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Grundtechnik des Torchball.</li> <li>• eine Spielidee unter Einbinden der Grundtechniken des Torchball-Spiels entwickeln.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (BF_2)</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Entwicklung und Durchführung einer Spielidee</p>
<p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p><b>Thema:</b> Handball</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Handball sicher dribbeln, passen und fangen.</li> <li>• anhand der Spielregeln das Spiel leiten.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF_7)</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Einführung in das Handball-Spiel</p>	<p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p><b>Thema:</b> Handball</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Handball sicher dribbeln, passen und fangen.</li> <li>• anhand der Spielregeln das Spiel leiten.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF_7)</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Einführung in das Handball-Spiel</p>

<p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben V:</u></p> <p><b>Thema:</b> Fit die Skifahren nach Raas</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• spezifische Übungen für die Verbesserung der Körperkraft korrekt ausführen.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> Gleiten, Fahren, Rollen-Rollsport, Bootsport / <b>Wintersport</b> (BF_9)</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Spezifische Kraftübung für das Skifahren</p>	<p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben VI:</u></p> <p><b>Thema:</b> Rope-Skipping</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene Sprungtechniken ausführen.</li> <li>• eine Partnerkür erstellen.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF_6)</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Techniken im Rope-Skipping</p>
<p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben VII:</u></p> <p><b>Thema:</b> Vom Federball zum Badminton,</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die grundlegenden Schlagtechniken.</li> <li>• die räumliche Wahrnehmung im Doppelspiel verbessern</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF_7)</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Einführung ins Badminton-Spiel</p>	<p><b>Jahrgangsstufe 7</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben VIII:</u></p> <p><b>Thema:</b> Der Weitsprung – „Fluggefühl erfahren“</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die leichtathletische Disziplin Weitsprung auf grundlegendem Fertigkeiteniveau individuell oder teamorientiert ausführen.</li> <li>• Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF_3)</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Der Schrittweitsprung</p>