**BF/SB 1 – Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten entwickeln**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **1.1** | ***„Ausdauer macht Spaß!“*** – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennen lernen und beschreiben | **5** | **6** |
| **1.2** | ***„Fit und leistungsstark“*** – In einer selbst gewählten Schwimmtechnik unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können | **6** | **8** |
| **1.3** | ***„Vorbereitung mit Plan“*** – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe | **6** | **6** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **1.4** | ***„Ich mach mich fit!“*** – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern | **8** | **6** |
| **1.5** | ***„Fit für die Bretter“*** – Unterschiedliche Fitnessgymnastik-Programme zur gezielten Vorbereitung auf die Ski-Exkursion erproben und reflektieren | **8** | **6** |
| **1.6** | ***„Das Fitnessstudio in der Turnhalle“*** – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen | **9** | **12** |
| **1.7** | ***„Gekonnt koordinieren“*** – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen | **9** | **12** |
| **1.8** | ***„Ausdauertraining geht auch in der Muckibude“*** – ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen | **10** | **12** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **68 WS** |

**BF/SB 2 - Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **2.1** | ***„Spielen fürs Köpfchen“*** – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („*Games for brains“*) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben | **5** | **4** |
| **2.2** | ***„Gemeinsam und kooperativ“*** – Unterschiedliche Spiele und Spielideen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen | **5** | **8** |
| **2.3** | ***„Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß?*** – Verschiedene Spiele und Spielideen kennen lernen, kriterienorientiert variieren und deren Regeln dokumentieren | **6** | **6** |
| **2.4** | ***„Wir entwickeln ein neues Spiel“*** – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten | **6** | **14** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **2.5** | ***„Glück - Strategie - Geschicklichkeit“*** –Spiele mit unterschiedlichen Strukturmerkmalen beim Spielen erleben, gezielt variieren und auf ihre Wirkung hin reflektieren | **7** | **12** |
| **2.6** | ***„Spielend lernen“*** – Spiele mit konditionellen, koordinativen und kognitiven Anforderungen spielen, variieren und eigenständig weiterentwickeln | **7** | **10** |
| **2.7** | ***„So spielt man anderswo“*** – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen | **8** | **12** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **66 WS** |

**BF/SB 3 – Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **3.1** | **„*Rennen, Hüpfen, Werfen*“**– Grundlegendes leichtathletisches Bewegen in seiner Vielfalt erleben und erfahren | **5** | **12** |
| **3.2** | **„*Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf*“**– Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben | **5** | **12** |
| **3.3** | **„*Abgerechnet wird zum Schluss*“**– Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch | **6** | **12** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **3.4** | **„*Übung macht den Meister*“**– Unterschiedliche leichtathletische Techniken durch gezieltes Lernen und Üben verbessern | **7** | **14** |
| **3.5** | **„*Höher, schneller, weiter*“**– einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen | **8** | **12** |
| **3.6** | **„*Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!*“**– Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen | **9** | **12** |
| **3.7** | **„*Unser Fünfkampf*“** – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten | **10** | **12** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **86 WS** |

**BF/SB 4 – Bewegen im Wasser - Schwimmen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **4.1** | **„*Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd*“** – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen | **6** | **6** |
| **4.2** | **„*Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen!*“** – Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen | **6** | **12** |
| **4.3** | **„*Wasserspringen ohne Angst und Übermut!*“** – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten | **6** | **4** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **4.4** | **„*Ich will besser werden!*“** – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren | **7** | **10** |
| **4.5** | **„*Abtauchen!*“** – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen | **7** | **6** |
| **4.6** | **„*Hiiilfe!*“** – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten | **7** | **6** |
| **4.7** | **„*Unsere Wasser-Show*“** – Erarbeiten unterschiedlicher Gruppengestaltungen im, auf und über Wasser | **7** | **8** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **52 WS** |

**BF/SB 5 – Bewegen an Geräten - Turnen**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **5.1** | ***„Spannungsgeladene Ninja Warriors*“** – Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen | **5** | **9** |
| **5.2** | ***„Rolle, Handstand, Rad … und was geht noch?*“** – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Boden (Barren, Reck oder Schwebebalken) für die Gestaltung einer Bewegungsverbindung nutzen | **6** | **14** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **5.3** | ***„Akrobatische Kunststücke*“** – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren | **7** | **12** |
| **5.4** | ***„Felge, Kippe, Ausschleudern? Mit Sicherheit!*“** – Am Barren, Reck und Ringen auch schwierigere Übungen sicher turnen | **8** | **12** |
| **5.5** | ***„Unser Run!*“** – Eine spannende turnerische Partnergestaltung an einer Hindernisbahn entwickeln und präsentieren | **10** | **12** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **59 WS** |

**BF/SB 6 – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **6.1** | **„*Basic Tricks mit Seil und Partner*“** – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren | **5** | **9** |
| **6.2** | **„*Coole moves zu aktuellen Hits*“** – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreographie (Refrain) die einzelnen Liedstrophen in Gruppen selbst gestalten | **6** | **14** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **6.3** | **„*Gentlemanjonglage – mehr als eine Kaskade*“** – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder eine Musik interpretieren | **7** | **10** |
| **6.4** | **„*So sieht das aus!?*“ –** die eigene Bewegungsqualität in der Ball-Ko-Robics Choreographie durch Fremdbeobachtung (Beobachtungsbogen) und Selbstbeobachtung (App) verbessern und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen | **8** | **15** |
| **6.5** | **„*Mit Choreographen und Kameras*“** – unterschiedliche Battle Situationen im Hip-Hop durch Veränderung von Aufstellungsformen, Raumwegen und Raumebenen darstellen und die Wirkung auf den Zuschauer beurteilen | **10** | **12** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **60 WS** |

**BF/SB 7 – Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **7.1** | ***„Der Ball ist mein Freund“*** – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen | **5** | **12** |
| **7.2** | ***„Spielen nach Regeln und mit Verstand“*** – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren | **5** | **12** |
| **7.3** | ***„Erste Schritte im Basketball“*** – Einfache Spielsituationen im Spiel 3:3 durch taktisch angemessenes und regelgerechtes Verhalten bewältigen | **6** | **12** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **7.4** | ***„Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“*** – Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln | **7** | **12** |
| **7.5** | ***„Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“*** – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen | **7** | **12** |
| **7.6** | ***„Vom Brennball zum Baseball“*** – Softball als typisch amerikanisches Mannschaftsspiel spielen und verstehen | **8** | **12** |
| **7.7** | ***„Vom Streetball zum Zielspiel“*** – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näher kommen | **9** | **12** |
| **7.8** | ***„Gib mir das Ei“*** – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen | **10** | **12** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **96 WS** |

**BF/SB 8 – Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wassersport**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **8.1** | **„*Wer bremsen kann, gewinnt*“** – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Skate-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen | **6** | **12** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **8.2** | **„*Die Post geht ab*“** – unterschiedlich steile Pisten mit Bewegungsgeschichten und Technik sicher bewältigen | **8** | **15** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **27 WS** |

**BF/SB 9 – Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nummer im  Bewegungsfeld** | **Name des UVs** | **Jahrgangsstufe** | **Zeitlicher  Umfang** |
| **9.1** | **„*Vielfältig und fair*“** – Allein und in Gruppen um Räume, Gegenstände und Ausgangssituationen regelgerecht kämpfen | **5** | **6** |
| **Ende Erprobungsstufe** | | | |
| **9.2** | **„Einer wird gewinnen“** – mit unterschiedlichen Partnerinnen und Partnern fair und regelkonform zweikämpfen | **7** | **8** |
| **9.3** | **„*Aus dem Gleichgewicht*“** – unterschiedliche Partnerinnen und Partnern und Gegnerinnen und Gegnern durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen | **9** | **12** |
| **Ende Sekundarstufe I** | | | **26 WS** |