

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„Ich will besser werden!“ – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren	4.4	16
UV 2	„Hiilfe!“ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten	4.5	6
UV 3	„Abtauchen!“ – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen	4.6	6
UV 4	„Rolle, Handstand und Rad/Springen, Schwingen, Hangeln“ – Erarbeitung einer Gerätekür am Boden und an Geräten	5.3	16
UV 5	„Spielen nach Regeln- erster Kontakt mit dem Basketball“ – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren	7.3	14
UV 6	Regeländerungen von Spielen erfinden, erproben und reflektieren	2.2	12
UV 7	Vom Hüpfen zum Weitsprung“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken, erleben und vertiefen	3.4	8
UV 7	„Abgerechnet wird zum Schluss“ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch	3.4	10
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			88 UE

Freiraum:

32 UE

Jahgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 4.4
Thema des UV: „Ich will besser werden!“ – Die eigene Schwimmtechnik (im Kraul-, Brust-, Rücken- oder Delphinschwimmen) mit Start und Wende optimieren		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Schwimmarten einschließlich Start und Wende • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ höherem Niveau sicher ausführen [10 BWK 4.1] • Wählen Sie ein Element aus.		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Wählen Sie ein Element aus. MK

- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]

- Wählen Sie ein Element aus.

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.5
Thema des UV: „ <i>Hiiiiilfe!</i> “ – Gefahren im Wasser sicher begegnen und sich selbst und andere retten		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Maßnahmen und Möglichkeiten zur Selbst- und Fremdrettung sachgerecht nutzen [10 BWK 4.2] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • Wählen Sie ein Element aus. MK • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]	

- Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]

Jahgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.6
Thema des UV: „ <i>Abtauchen!</i> “ – Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • grundlegende Techniken und Fertigkeiten im Wasser (Schwimmen, Tauchen oder Springen) spielerisch oder ästhetisch oder kreativ zur Bewältigung unterschiedlicher Anforderungssituationen im Wasser nutzen [10 BWK 4.3] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] • die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] • Wählen Sie ein Element aus. MK • unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] • Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]	

- die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]

UK

- komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]

Jahgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UV: „Rolle, Handstand und Rad/Springen, Schwingen, Hangeln“ – Erarbeitung einer Gerätekür am Boden und an Geräten		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1] • turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] MK	

- grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]
- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]
- Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2]

UK

- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]

Jahgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
Thema des UV: Basketball - „Spielen nach Regeln- erster Kontakt mit dem Basketball“ – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] MK	

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1]• unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]• Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] |
|--|---|

UK

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.2
Thema des UV: Regeländerungen von Spielen erfinden, erproben und reflektieren		
BF 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz f – Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: • Kleine Spiele	Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eigene Spiele unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie und Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK • die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] |
|--|--|

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 3.4
Thema des UV: „Vom Hüpfen zum Weitsprung“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken, erleben und vertiefen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen [10 BWK 3.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Wählen Sie ein Element aus. MK • grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1]	

- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2]
- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]

UK

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Jahgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3.5
Thema des UV: „Abgerechnet wird zum Schluss“ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltliche Kerne: • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) • Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen [10 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] • Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK	

- unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3]

- Wählen Sie ein Element aus.

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]