

Jahrgang 7

	Inhaltsbereiche	Pädagogische Perspektiven	Unterrichtsvorhaben,
I.	Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik	A, D, F	Ausdauerndes Laufen- Trainingsstrategien für einen außerschulischen Sportwettbewerb (Kölauf) erarbeiten und individuell anwenden -eine möglichst lange Laufzeit erreichen -eine möglichst lange Strecke zurücklegen -entspannt und gesellig laufen -Orientierungslauf
II.	Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele	E, D	Basketballspezifische Grundkenntnisse im technischen und taktischen Bereich erwerben und in Spielsituationen anwenden -Technik: Passen, Fangen, Dribbling rechts und links, Korbwurf -Taktik: Freilaufverhalten, Deckungsverhalten
III.	Bewegen an Geräten- Turnen	A,C, F	Haltungsschulung, Fitness und Kräftigung- Ausgewählte Aspekte der Fitness beim Bewegen an Geräten verbessern -Bodenturnen: Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung/Körperspannung, turnspezifische Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, Rückenschule, funktionelle Gymnastik, Dehnen -Reckturnen: Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung, Übungsverbindungen, Körperspannung
IV.	Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele	A, E, D	Grundlegende Techniken des Volleyballspiels erlernen, grundlegende Spielkompetenz entwickeln -Pritschen, Baggern -Anwendung der Techniken in Spielformen 3:3 und 4:4 -Einführung Aufgabe von Unten -Basisregeln: Zahl der Ballkontakte, Rotation
V.	Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	B, F	Bewegungen gestalten – Einführung in die Aerobic/Step-Aerobic -Koordination einfacher Grundschriffe -Entwickeln einer Gruppenchoreographie
VI.	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	E, F	Wir lernen freizeitrelevante Rückschlagspiele kennen -Schlägerhaltung -Grundschriffe (Vorhand, Rückhand) -Spielformen -Zählweise und Grundregeln

