

Kurzübersicht der Unterrichtsvorhaben nach Jahrgängen an der Fasia-Jansen-Gesamtschule

	Bewegungsfelder	Jahrgang 5 und 6	Jahrgang 7 und 8	Jahrgang 9 und 10
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele sowie Balancieren (an Geräten und ohne Geräte) – Belastungssituationen erkennen und verstehen	Vorbereitung auf spezifische Aufgaben und sachgerechtes Auswärmen	Verschiedene Kraftformen voneinander unterscheiden und zur Erstellung eines funktionalen Krafttrainings nutzen
		Allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen	Selbständige Aufwärmprogramme als Vorbereitung auf unterschiedliche Sportarten planen und durchführen	
2	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Erarbeitung von „Kleinen Spielen“ - Grundlegende Entwicklung kooperativer Spielfähigkeiten	Spiele – Erarbeitung von Spielmerkmalen – Kriterien für ein gutes Spiel – Weiterentwicklung von Spielideen	Was spielt man eigentlich woanders? – Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen
		Schulhofspiele -Welche (Pausen-) Spiele machen am meisten Spaß?		
3	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Große Sprünge machen – Springen in seiner Vielfalt anwenden	Die Kugel wird gestoßen – Erlernen der grundlegenden Belastungsmerkmale des Kugelstoßens	Weiter springen – Vertiefung der Weitsprungtechnik durch Reflektion von beobachtbarem Verhalten
		Über Stock und Stein – Laufen und Werfen in seiner Vielfalt anwenden	Fit und gesund! – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	
			Hohe Sprünge machen –Erlernen des Fosbury Flops	
4	Bewegen im Wasser - Schwimmen	Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen		
		Das Brustschwimmen als grundlegende Technik erarbeiten		
		Wasserspringen – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten		
		Tauchen – sich unter Wasser orientieren und sich zunehmend sicher bewegen		

		Ausdauernd schwimmen mit Hilfe einer selbst gewählten Schwimmtechnik		
		Rückenkraulen – eine weitere Schwimmtechnik in der Wechselzugtechnik		
		Die Kraultechnik – eine weitere Schwimmtechnik in Bauchlage		
		Erwerb des deutschen Jugendschwimmabzeichens Bronze und nach Möglichkeit auch Silber und Gold		
5	Bewegen an Geräten - Turnen	Balancieren, Stützen, Rollen und Co.- Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten spielerisch erfahren	„Hoch hinaus – Turnerische Sprungformen und akrobatische Bewegungsgestaltung zunehmend selbstständig entwickeln, anwenden und präsentieren“	LE PARKOUR – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden
			Sich vielfältig an Geräten bewegen	Akrobatik – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie/Figur präsentieren und bewerten
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Gymnastik mit Seil, Band, Reifen, Ball und Robe und oder Gymnastik mit Materialien (Zeitungen, Plastiksäcke, Luftballons, Folien, Tücher)	Rhythmisieren – Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen	Aerobic – eine in Gruppen erarbeitete Choreographie präsentieren und bewerten
			Seiltanz – Choreografie mit verschiedenen Ropes in Einzel- und Gruppenarbeit	
			Dance-Workout: Erprobung einer Fitnessgymnastik mit Ziel einer Fitness-Choreografie	
7	Spielen in und mit Regelstrukturen	Das Basketballspiel in seiner Grobform regelgerecht bewältigen	Grundschnitte anwenden und damit den Gegner unter Druck setzen - Badminton	Festigung und Vertiefung des erlernten Schlagrepertoires im Badminton
		Grundlegende technische Bewegungsfertigkeiten spielerisch erfahren	Herstellen von Gleichberechtigung zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen Fußballern und Fußballerinnen durch Regel- und Taktikveränderungen“	Fortgeschrittene Offensiv- und Defensiv-Technik und – Taktik im Basketballspiel
		Vertiefung der Spieltechniken sowie Erweiterung taktischer Fähigkeiten in Angriff und Abwehr im Spiel 2:2 bzw. 3:3	Einfache Aufgaben im Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen „Tischtennis - Im Einzel und Doppel-Spiel mit- und gegeneinander spielen! Grundschnitte im Tischtennis erlernen und regelgeleitet anwenden	Fußball regelkonform sowie individual, gruppen- und mannschaftstaktisch angemessen spielen
8	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport /		Einführung ins Longboardfahren, sicher unterwegs auf 4 Rollen	
			Der erste Tag auf Skiern	

	Wintersport			
9	Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Ringen und Raufen, aber richtig	Festhalten und Befreien – Lösungen für Boden-Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen	Festhalten und Befreien – Lösungen für Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Kampf nutzen
		Mit- und gegeneinander – durch Vertrauens- und Kampfspiele Körperkontakt- und Kampfsituationen spielerisch erproben		