

## **Unterrichtsvorhaben in der Mittelstufe (Klassen 7–10)**

### **Klasse 7**

„Unsere kleinen Spiele“ – Erarbeitung der Rahmenbedingungen einfacher Bewegungsspiele, selbstständige Organisation und Durchführung sowie Veränderung, Weiterentwicklung und Bewertung ‚kleiner Spiele‘

„Mehr als nur Runden laufen!“ – Aufwärmprogramme als Vorbereitung auf unterschiedliche Sportarten selbstständig planen, durchführen und reflektieren

„Be confident!“ – Eine eigene Choreographie mit oder ohne Handgerät zu einem vorgegebenen Thema erarbeiten und präsentieren.

„Jeder was er kann!“ – Einführung grundlegender turnerischer Elemente an verschiedenen Geräten und Erlernen von Basisgriffen zum verantwortungsbewussten Helfen und Sichern

„Auf die Plätze, fertig, los...“ – Einführung klassischer leichtathletischer Disziplinen

“How to play” – get ready to cooperate and compete

„Mehr als Beinchen Stellen“ – Vertiefung der Techniken beim Ringen und Kämpfen und der respektvolle Umgang mit dem Gegner

### **Klasse 8**

„Wo sind meine Mitspieler?“ – Individual und Mannschaftstaktik am Beispiel unterschiedlicher großer Spiele erlernen und verbessern

„Schwimboje oder Torpedo?“ Bewegungsgrundsätze von Wechsel- oder Gleichzugtechniken

„Rette mich wer kann!“ Gefahrensituationen im Wasser bewältigen und Techniken des Rettungsschwimmens

„Die TänzerInnen aus der ersten Reihe?“ – Entwicklung einer Gruppenchoreographie mit besonderer Rücksicht auf das Gestaltungskriterium Raum

Menschenpyramiden – Grundsätzliche technische und gestalterische Aspekte der Akrobatik

„auf höchstem Niveau!“ – In neuen leichtathletischen Disziplinen wie Hochsprung, Kugelstoßen oder Hürdenlauf Fähigkeiten und Fertigkeiten des Körpers einschätzen lernen.

## **Klasse 9**

„Gas, Bremse und Gleichgewicht“ – Radfahren durch einen Hindernisparcours

„Respekt vor der Natur“ – MTB-Tour durch den Teutoburger Wald

„Schooon wiiieeder Basketball?“ – Alternative Sportspiele aus unterschiedlichen Kulturkreisen

„Ein run im flow“ – Le Parkour und Freerunning unter dem Wagnisaspekt

„Mein Körper erzählt eine Geschichte“ – Ausdrucksfähigkeit und Kreativität verbessern durch Spielarten und Grundzüge des Bewegungstheaters

„Jetzt zählt's“ – technisch-koordinative und konditionell anspruchsvolle leichtathletische Wettbewerbe unter dem Aspekt Leistung (z.B. Hürdenlauf oder Speerwurf)

„Touch down!“ – Taktiken, Aufstellungsformen, Laufwege und Regeln im Flagfootball

## **Klasse 10**

„Ich will so sein wie Pamela Reif“ – Reflektierter Umgang mit Fitnesstrends und digitale Werkzeuge als Hilfsmittel zur Verbesserung der Fitness (z.B. Feedbackapps wie VidBack)

„Komm mir ruhig zu nahe!“ – Die eigene Kraft beim Kämpfen im Stand einschätzen lernen und das eigene Selbstbewusstsein durch Grundzüge der Selbstverteidigung erhöhen.

„Dort hinauf, aber zu welchem Preis?“ – Orientierungslauf durch den Teutoburger Wald unter Umwelt- und Gesundheitsmotiven

„Schach ist doch gar kein Sport!“ – Spiele aus anderen Kulturen kennen und spielen lernen bzw. das Spiel allgemein (eSports, Pokern, Schach) unter dem Aspekt der Strukturmerkmale von Spiel und Sport

„Ein Iron Man braucht keine Superheldenskills“ – Biathlon oder Triathlon als Chance für die eigenen Talente entdecken – Schwimmen, Laufen, Radfahren unter dem Leistungsaspekt

„Mehr als nur Bahnen ziehen“ – Grundelemente des Wasserballs, Synchronschwimmens oder Turmspringens