

**Schulinternes Curriculum Gymnasium Gerresheim - Klasse 5**  
**Obligatorik: 105 Stunden/ Freiraum 55 Stunden**

1. Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? - verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele (er-)finden (UV1).
2. Große Sprünge machen - Springen in seiner Vielfalt anwenden (UV2).
3. Sich zusammen anstrengen und Spaß haben - bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssituationen erkennen und verstehen (UV3).
4. Gymnastisches Laufen, Hüpfen und Springen - einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch gestalterische Präsentation nutzen (UV4)
5. Laufen über Stock und Stein - Laufen in seiner Vielfalt anwenden (UV5)
6. Fair geht vor - einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen (UV6)
7. Rolle, Handstand, Rad - grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen (UV7).
8. Weitwerfen ... gar nicht so schwer! - wie weites Werfen gelingen kann (UV8).
9. Höher, schneller, weiter - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten u. gemeinsam durchführen (UV9).
10. Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen - Zweikämpfe spielerisch vorbereiten u. beim Gegeneinander kooperieren und Verantwortung übernehmen (UV10).

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	2.1	E F	10	1,2,3	1	1					1,2,3	1
2	3.2	A B	8	1,2	1,2	2	1,3	1,2				
3	1.1	A D	12	2			1,2			1,2,3		
4	6.1	A B	8	1,2	1	1,2	1,2					
5	3.1	A B	7	1,2	1,2	1	1,2	1				
6	7.1	A E	15	1,2,3,4	1,2		1,2,3				1,2,3	
7	5.1	A B	12	1,2,3	1,2	1	1,3	1				
8	3.3	A B	9	1,2	1,2	2	1,3	1,2				
9	3.4	A C D	12	1,2	1,2	1			1,2,3	3		

10	9.1	A E	12	1,2	1,2	1	1				1,3	
----	-----	-----	----	-----	-----	---	---	--	--	--	-----	--

**Schulinternes Curriculum Gymnasium Gerresheim - Klasse 6**  
 Obligatorik: 108 Stunden/ Freiraum: 12 Stunden

14. Ich beherrsche meinen Körper! - mit Freude koordinative Aufgaben sicher bewältigen können (UV14).

15. Gestalterisches Springen, Schwingen und Drehen - gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen (UV15).

16. Wir springen im Takt - Erstellen einer Gruppenchoreographie innerhalb der rhythmischen Sportgymnastik (UV16).

17. Schießen, Werfen, Baggern...gar nicht so schwer - grundlegende technische Fähig- und Fertigkeiten in ausgewählten Ballsportarten lernen (UV17).

18. Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeiten in Kleinen Spielen anwenden (UV18).

25. Den Körper strecken - Durchführung einer Kür durch Einbeziehen ausgewählter Techniken im Bereich des Bodenturnens (UV25)

22. Den Gegner ausspielen - komplexe Spielsituationen in ausgewählten Mannschaftsspielen wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch kognitiv angemessen handeln (UV22)

23. Das ist völlig neu für mich! - Erlernen der Techniken im Weitsprung oder Wurf oder Staffellauf als neue Herausforderung (UV23)

24. Wir halten uns gesund - den eigenen Körper durch sachgerechtes Aufwärmen, Dehnen und Kräftigen wahrnehmen und fit halten (UV24)

26. Wir bleiben im Gleichgewicht - Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten als Grundlage für ausgewählte Sportarten (UV26)

27. Ein Gefühl des Fliegens - Erlernen von Schwungtechniken am Reck/Barren unter Berücksichtigung der Sicherheitsmaßnahmen an Turngeräten (UV27)

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
14	1.2	A C	6	1		1	1,2,3		1,2,3			
15	6.2	A B	10	1,2	1,2		1,2,3	2,3				
16	6.3	B E	8	2,3	2	1	2,3	1,3				
17	7.2	A	14	1,3			1,2,3					
18	7.3	E	12	1,2,3,4	1,2	1					1,2,3	
25	5.1	A	8	2,3	1,2	2	1	1,2,3	1,2	1	2,4	

22	7.4	E	14	1,2	1,2	1					1,2,3,4	
23	3.5	A B	10	1,2	1,2		1,2,3	1,2				
24	1.3	A F	8	1,2	1,2	1	1,2					1
26	1.4	A B	8		2	1	1,2,3	1				
27	5.2	A F	10	1,2,4	1,3		1,2,3					1

**Schulinternes Curriculum Gymnasium Gerresheim - Klasse 7**  
Obligatorik: 100 Stunden/ Freiraum: 20 Stunden

11. „Das fühlt sich ja ganz anders an!“ - grundlegende Körpererfahrungen im Wasser und Anwendung von Techniken zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen (UV 11)

12. Die eigenen Schwimmtechniken erweitern - die Brustkraul- und Brustschwimmtechnik sicher schwimmen können (UV12).

13. „Wie lange halte ich durch?“ - die eigene Ausdauerfähigkeit verbessern und angemessen einschätzen können (UV13).

***Ziel am Ende der Jahrgangsstufe 7: Ablegen des Jugendbronzeschwimmabzeichens***

29. Schön und sicher fliegen! - Erlernen von Sprungtechniken zur Bewältigung verschiedener Hindernisse beim Turnen unter besonderer Berücksichtigung von Sicherheits- und Hilfestellungen (UV29).

30. Le Parcours - Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden (UV30).

31. Fit in Form - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen (UV 31).

32. Wir verausgaben uns! - Erfahrung der eigenen konditionellen Fitness unter Berücksichtigung physiologischer Ursachen und Anwendung von Grundprinzipien des Trainings (UV32).

33. Wir spielen wie die Profis! - Erlernen und Trainieren von regelgerechten Angriffs- und Verteidigungstechniken in ausgewählten Mannschaftsspielen (UV 33).

34. Den gegnerischen Spieler überlisten - komplexe Spielsituationen im ausgewählten Mannschaftsspiel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch kognitiv angemessen handeln (UV 34).

28. Wir wehren uns - Erlernen von Selbstverteidigungstechniken unter möglicher Einbeziehung externer Ausbildungsleitern (UV28)

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
11	4.1	A	6	1		1	1,2,3					
12	4.2	A F	18	1,2	1	1	2,3					1,2,3
13	4.3	A D F	8	3	2	1	1			1,2,3		1,3
29	5.3	A C	8	1,2,4	1,3	1	1,2,3		1,2,3			
30	5.4	A C	10	2	2,3	1	1,2		1,2,3			
31	6.4	B F	10	1,2,4	1	1,2		1,2				2,3
32	1.5	A D F	10	1,3	2	1,2	1			1,2		1,2,3
33	7.5	A E	12	1,2	2	1	2				1,3	
34	7.6	E	10	1,2	1,2	1					1,2,3,4	
28	9.2	A E	8	1,2	1,2	1	1				1,2,3,4	

**Schulinternes Curriculum Gymnasium Gerresheim - Klasse 8**  
Obligatorik: 67 Stunden/ Freiraum: 53 Stunden

35. Wir kentern nicht und können uns retten! - Gefahren beim Rudern erkennen und sicher begegnen (UV 35).

36. Skull or pull? - Erlernen der grundlegenden technischen Fertigkeiten im Rudersport (UV36).

37. Alle in die Gigs - Erfahren und Bewältigen der besonderen Anforderungen im Mannschaftsboot (UV 37).

38. Backbord oder Steuerbord? - Einführung in die grundlegenden Elemente des Steuerns und Manövrierens beim Rudern und deren sichere Anwendung (UV 38).

39. Rudern was das Zeug hält - die eigene Leistungsfähigkeit im Rudern selbstständig trainieren und verbessern können (UV 39).

19. „Wir starten und wenden schnell!“ - Erlernen des Starts und der Wende in Rückenkrault- und Brustschwimmtechnik (UV19).

20. Wie kann ich mich und andere im Wasser retten? - Anwendung von Techniken zum Umgang mit Gefahren im und am Wasser (UV20).

21. Wir sind die Schnellsten! - Durchführung einer Schwimmstaffel unter Berücksichtigung der erlernten Schwimmtechniken (UV21)

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
35	8.1	A F	6		1	2	1					1
36	8.2	A	14	1	1		1,2,3					
37	8.3	A C D	9	2	1	1	1		1,2,3	1		
38	8.4	A F	6	1,2	1		1,2,3					1
39	8.5	D	14	2						1,2,3		
19	4.4	A D	8	1,2			1,2,3			1,2		
20	4.5	A F	4	4		1	1					1,2,3
21	4.6	D E	6	1,2		1				1,3	1,2,4	

### Schulinternes Curriculum Gymnasium Gerresheim - Klasse 9

Obligatorik: 105 Stunden/ Freiraum: 15 Stunden

40. Wir halten uns fit! - Präsentation und Bewertung einer in Gruppen erarbeiteten Choreographie zum Aerobic (UV 40).

41. Möge das beste Team gewinnen! - Organisation, Erprobung und Evaluation eines Turniers für die eigene Klasse sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten (UV 41).

42. Wir trainieren für Olympia - Verbessern und Trainieren der technisch-koordinativen Fähigkeiten im Kugelstoßen oder Hürdenlauf oder Hochsprung (UV 42).

43. Wir halten uns fit! - ausdauerndes Laufen systematisch verbessern (UV 43).

44. Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen - Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren (UV 44).

45. Wir richten uns ein - Erlernen der grundlegenden Möglichkeiten der Bootstrimmung als Basis für sicheres und erfolgreiches Rudern (UV 45).

46. Go for Gold! - technisch-koordinative Fertigkeiten festigen, verbessern und verfeinern und kriteriengeleitet beurteilen können (UV 46).

47. Das ist völlig neu für mich - Erlernen der Grundlagen des Riemenruderns (UV 47).

48. Fit und gesund - die Ausdauerfähigkeit im Rudern systematisch verbessern (UV 48).

49. Achtung - los! - Organisation und Durchführung eines Ruderwettkampfes (UV 49).

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
40	6.5	B	12	1,2,3	1	1		1,2				
41	7.7	E	12	1,2	3	2					1,2,4	
42	3.6	A D	10	2	2	2	2,3			1,2,3		
43	3.7	A D F	8	3	2	1	1			1,2,3		2,3
44	9.3	A E	8	1,2	1,2	1	1				1,3	
45	8.6	E	6		1	1					3	
46	8.7	A D	18	1,2	1	1	1,2,3			1,2,3		
47	8.8	A	8	1,2	1		1,2,3					
48	8.9	A D F	14	2			1			1,2,3		2,3
49	8.10	E	9	1,2	1	1					2,3,4	