

Inhaltsbezogener Schularbeits- und Übersichtsplan für das Fach Sport

Jahrgangsstufe BEWEGUNGSFELDER	5	6	7	8	9	10
SPIELEN	Kleine Spiele	Ultimate Frisbee	Unihockey	Basketball	Handball	Volleyball
		<i>Tischtennis / Flag-Football</i>		<i>Badminton / Futsal</i>		<i>American Sports</i>
LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN	50m-Sprint (Hochstart) Schlagball 80g <i>differenzierte Sprungschulung</i>		75m-Sprint (Hochstart <u>oder</u> Tiefstart) Wurfball 200g	Hochsprung & Weitsprung (Grundlagen) <i>differenzierte Wurf- und Stoßtechnikschulung</i>	Hochsprung (Flop-Technik) 100m-Sprint (Tiefstart) Kugel (9.Jhg.: 3kg♀ & 4kg♂, 10.Jhg.: 4kg♀ & 5kg♂) & eine Wurfdisziplin	
	fortlaufende Ausdauerschulung					
TURNEN & BEWEGUNGSKÜNSTE	Boden (Grundlagen) Partnerakrobatik		Gruppenakrobatik <i>Boden</i> (Vertiefung)	Reck Sprung / Minitramp (Synchronsprünge)	Parkour (Alternative Nutzung von Sportgeräten) <i>Parallel- und Stufenbarren</i>	
SCHWIMMEN, TAUCHEN, WASSERSPRINGEN	Gleichzug- <u>oder</u> Wechselzugtechnik 50m Zeitschwimmen (Brust) Springen & Tauchen (Grundlagen) 15min Ausdauerschwimmen		Gleichzug- <u>und</u> Wechselzugtechnik 50m <u>oder</u> 100m Zeitschwimmen (inkl. Start & Wende) (Lage frei wählbar) 10 Meter Streckentauchen Synchronspringen Transportschwimmen 20min Ausdauerschwimmen			
	Rope Skipping		Jump Style <i>Partner- oder Gruppenchoreographie mit oder ohne alternativem Gerät/Material</i> (z.B. Stomp, Ballkorobic, etc.)		Partner- oder Gruppenchoreographie mit oder ohne alternativem Gerät/Material (z.B. Stomp, Ballkorobic, etc.)	
KÄMPFEN	Faire Zieh- und Schiebekämpfe mit- und gegeneinander (Grundlagen von Zweikampfschulung)		Ringern, Raufen, Kämpfen - aber fair! (Vertiefende Inhalte im Zweikampf)			
BEWEGEN AUF ROLLENDEN & GLEITENDEN GERÄTEN	<i>Das Rollen und Gleiten erfahren</i> (Grundlagen schaffen)		<i>Das Rollen und Gleiten in komplexen Situationen erweitern</i> (Vertiefung)			