

# SPORTARTENVERTEILUNGSPLAN mit inhaltlichen Schwerpunkten Sek. I

Stand: 04.02.2016

Kompetenzzuordnung: siehe hausinternes Curriculum

Erfahrungs- und Lernfelder	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	
<p><b>A</b></p> <p><i>Tauchen, Schwimmen, Wasserspringen</i></p> <p><i>Turnen und Bewegungskünste</i></p> <p><i>gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung</i></p> <p><i>Laufen, Springen, Werfen</i></p> <p><i>Auf Rädern und Rollen</i></p> <p><i>Kämpfen</i></p>	<p><b>Leichtathletik I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* spielerische LA:</li> <li>- Springen: Weitspr.</li> <li>- Laufen: Sprint: 50m</li> <li>- Ausdauer: 30 Min.</li> <li>- Werfen: Schlagball</li> </ul>	<p><b>Schwimmen I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ziel: Goldabzeichen (Note 1 bzw. 2):</li> <li>- Einführung in die Techniken Rücken, Brust und Kraul</li> <li>- Zeit: 50m Brust</li> <li>- Ausdauer (600m)</li> <li>- Streckentauchen</li> <li>- Tiefsauchen</li> <li>- Springen (3m - nur im Freibad möglich!)</li> <li>- Ziehen u. Schieben</li> <li>* evtl. Silberabzeichen (Note 3 bzw. 4)</li> </ul>	<p><b>Leichtathletik II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Springen: Hoch- und Weitsprung</li> <li>* Laufen: - Sprint: 50m u./o. 75m</li> <li>- Mittelstrecke: 800m/1000m</li> <li>- oder Coopertest</li> <li>* Drehwurf: Technik (Schleuderball)</li> </ul>	<p><b>Schwimmen II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Vertiefung der Techniken Rücken, Brust und Kraul</li> <li>* Wettkampfformen (Zeit, Start, Wende): 50m Rücken, Brust und Kraul</li> <li>* Ausdauer (1000m)</li> <li>* Weiterführung Tauchen und Springen</li> <li>* Koordination: - Ringtransport</li> <li>- Wasserballkraul</li> <li>- Kopfweitsprung</li> </ul>	<p><b>Leichtathletik III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Einführung Kugelstoßen</li> <li>* Sprint: 75m</li> <li>* Mittelstrecke (800m/1000m)</li> <li>- oder Coopertest</li> <li>* Springen: Hoch- und Weitsprung</li> </ul>	<p><b>Gymnastik/Tanz II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Wiederholung Rope Skipping</li> <li>* Einführung Ball und Reifen ; evtl. auch Band u./o. Keulen</li> <li>* Kreativer Tanz (als Gruppenarbeit)</li> </ul>	<p><b>Wiederholung und Auffrischung von mindestens einer weiteren Individualsportart</b></p>	
	<p><b>Turnen I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* helfen und vertrauen</li> <li>* Abenteuerturnen</li> <li>* Schwebebalken: Balancieren, Springen, Drehungen</li> <li>* Boden: Rolle vw. + rw.</li> <li>* Sprung: - Bock: Grätsche</li> <li>- Kasten quer: Hockwende + Aufhocken (Abgang: Streckspr.)</li> <li>* Mini-Trampolin: - allg. Sprungentwickl.; Strecksprung</li> </ul>	<p><b>Gymnastik/Tanz I</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Rope Skipping: - Einführung von Easy Jump und mind. 4 weiteren Sprüngen</li> <li>* kreativer Tanz (GA: 4 SuS/Gruppe)</li> </ul>	<p><b>Turnen II</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Bodenturnen : Kür: - Rad oder Radwende</li> <li>- Handstand+Abroll.</li> <li>- Sprünge am Boden</li> <li>* Schwingen (Ringe oder Trapez)</li> <li>* Stützen (Barren und/oder Reck)</li> <li>* Mini-Trampolin: - Hocksprung</li> <li>- Schraubensprung</li> <li>- Winkelsprung</li> <li>* Schwebebalken: Kür</li> </ul>		<p><b>Turnen III</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Vertiefung Reck u./o. Barren u./o. Balken)</li> <li>* Sprung (Pferd oder Kasten o.ä. längs): - Hocke</li> <li>* Akrobatik (in PA u./o. GA)</li> <li>* Mini-Trampolin: - Flugrolle</li> <li>- Salto vorw.</li> </ul>			
		<p><b>Kämpfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Fairness</li> <li>* Projekt "Selbstverteidigung" (in Sportunterricht + KLS)</li> </ul>	<p><b>Inlineskating</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Bremsen und Fallen</li> <li>* sicheres Fahren (vw. und rw.)</li> <li>* Entwickeln eines Parcours</li> </ul>		<p><b>Parcour</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Stützen</li> <li>* Springen</li> <li>* Entwicklung an Stationen</li> <li>* Wandlauf</li> </ul>	<p><b>Fitness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Zirkeltraining</li> <li>* Stepaerobic</li> <li>* Run and Bike</li> </ul>		<p><b>Kämpfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Fairness</li> <li>* Kleine Spiele</li> <li>* Bodenkampf</li> <li>* Ringen und Raufen</li> <li>* Fallschule</li> </ul>

<b>Erfahrungs- und Lernfelder</b>	<b>Klasse 5</b>	<b>Klasse 6</b>	<b>Klasse 7</b>	<b>Klasse 8</b>	<b>Klasse 9</b>	<b>Klasse 10</b>	<b>Klasse 11</b>
<b>B</b>	<b>Basketball I / Endzonenspiel I</b> * Dribbeln * Druckpass * Bodenpass * erste Spielformen (z.B. Turmball ...)	<b>Handball I</b> * Passen * Dribbeln * Schlagwurf * erste Spielformen	<b>Basketball II</b> * Wiederhol. BaBa I * Positionswurf * Korbleger * Taktik (Give-and-Go; Positionen ; Fast Break) * Regelkenntnisse	<b>Handball II</b> * Wiederhol. HaBa I * Sprungwurf * Taktik (Angriff und Verteidigung am Kreis) * Regelkenntnisse	<b>Badminton</b> * Griffhaltung * Hoher Aufschlag * Überkopfclear * Unterhandclear * Netzdrops * Smash * Taktik (Einz./Dopp.) * Regelkenntnisse	<b>Volleyball III</b> * Vertiefung Pritschen * Vertiefung Baggern * Angabe (von unten) * Taktik (Positionen) * Spielfähigkeit * Regelkenntnisse	<b>Endzonenspiel II</b> * Flagfootball * Ultimate
	<b>Fußball I / Endzonenspiel I</b> * Dribbeln * Innenseitpass * Innenseitstoß (Torschuss) * erste Spielformen (z.B. Spielen auf vier Tore ...)	<b>Volleyball I</b> * Vorbereitung der Spielidee, z.B. Ball über die Schnur * Pritschen mit versch. "Bällen" (Luftballons, Softbälle etc.) * Indiacas (als EZ-Spiel u./o. über die Schnur)	<b>Fußball II</b> * Wiederhol. FuBa I * Taktik in komplex. Spielsituationen * Vollspannstoß * Dribbeln mit dem Außenspann * Regelkenntnisse	<b>Volleyball II</b> mit dem Softball !!! * Einführ. Pritschen * Einführ. Baggern * Angabe (von unten) * kleine Spiele in kleinen Gruppen	<b>Hockey II</b> * Unihockey/Floorball * VH-/RH-Schiebep. * VH-/RH-Annahme (mit Holzschlägern) * kl. Spiele mit Bande * Torschuss * Regelkenntnisse * evtl. Inlinehockey	<b>Tennis</b> * Auge-Hand-Koordination mit dem Speckbrett * Low-T-Ball * Tennis-Squash	<b>Wiederholung und Auffrischung von mindestens einer weiteren Sportart</b>
	<b>Hockey I</b> * Kleine Spiele (z.B. Schuhhockey) * VH-Schiebepass * Ballannahme und -stoppen					<b>Tischtennis</b> * Schlägerhaltung * Grundschnitte: VH-/RH-Konter * Aufschlag VH/RH (Konter, Unterschn.) * Ball mit Unterschnitt * Regelkenntnisse	<b>Kleine Spiele</b> * Organisation eines Spiels für die Klasse (in PA oder GA): - schriftl. Ausarbeit. - Durchführung - Reflexion
<b>Turniere</b>	BuJuSp LA (Sommer)	BuJuSp Schwi (Juni)	Nikolausturnier (BaBa)	BuJuSp Schwi (Juni)	Badminton (Januar)	Beachvolleyball (Juni)	

**Weiterhin steht die Kompetenzorientierung im Vordergrund, doch sollen diese inhaltlichen Anhaltspunkte die Zusammenarbeit der Kolleginnen und Kollegen vereinfachen und die schulinternen Teilsportfeste vorbereiten.**

# SPORTARTENVERTEILUNGSPLAN mit inhaltlichen Schwerpunkten Sek. I

Stand: 04.02.2016

Kompetenzzuordnung: siehe hausinternes Curriculum

Erfahrungs- und Lernfelder	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10	Klasse 11	
<p><b>A</b></p> <p><i>Tauchen, Schwimmen, Wasserspringen</i></p> <p><i>Turnen und Bewegungskünste</i></p> <p><i>gymnastische, rhythmische und tänzerische Bewegungsgestaltung</i></p> <p><i>Laufen, Springen, Werfen</i></p> <p><i>Auf Rädern und Rollen</i></p> <p><i>Kämpfen</i></p>	<p><b>Leichtathletik I</b></p> <p>* spielerische LA: - Springen: Weitspr. - Laufen:   Sprint: 50m   Ausdauer: 30 Min. - Werfen: Schlagball</p>	<p><b>Schwimmen I</b></p> <p>* Ziel: Goldabzeichen (Note 1 bzw. 2): - Einführung in die Techniken Rücken, Brust und Kraul - Zeit: 50m Brust - Ausdauer (600m) - Streckentauchen - Tiefsauchen - Springen (3m - nur im Freibad möglich!) - Ziehen u. Schieben * evtl. Silberabzeichen (Note 3 bzw. 4)</p>	<p><b>Leichtathletik II</b></p> <p>* Springen: Hoch- und Weitsprung * Laufen: - Sprint: 50m u./o. 75m - Mittelstrecke: 800m/1000m * Drehwurf: Technik (Schleuderball)</p>	<p><b>Schwimmen II</b></p> <p>* Vertiefung der Techniken Rücken, Brust und Kraul * Wettkampfformen (Zeit, Start, Wende): 50m Rücken, Brust und Kraul * Ausdauer (1000m) * Weiterführung Tauchen und Springen * Koordination: - Ringtransport - Wasserballkraul - Kopfweitsprung</p>	<p><b>Leichtathletik III</b></p> <p>* Einführung Kugelstoßen * Sprint: 75m * Mittelstrecke (800m/1000m) oder Coopertest * Springen: Hoch- und Weitsprung</p>	<p><b>Gymnastik/Tanz II</b></p> <p>* Wiederholung Rope Skipping * Einführung Ball und Reifen ; evtl. auch Band u./o. Keulen * Kreativer Tanz (als Gruppenarbeit)</p>	<p><b>Wiederholung und Auffrischung von mindestens einer weiteren Individualsportart</b></p>	
	<p><b>Turnen I</b></p> <p>* helfen und vertrauen * Abenteuerturnen * Schwebebalken: Balancieren, Springen, Drehungen * Boden: Rolle vw. + rw. * Sprung: - Bock: Grätsche - Kasten quer: Hockwende + Aufhocken (Abgang: Streckspr.) * Mini-Trampolin: - allg. Sprungentwickl.; Strecksprung</p>	<p><b>Gymnastik/Tanz I</b></p> <p>* Rope Skipping: - Einführung von Easy Jump und mind. 4 weiteren Sprüngen * kreativer Tanz (GA: 4 SuS/Gruppe)</p>	<p><b>Turnen II</b></p> <p>* Bodenturnen : Kür: - Rad oder Radwende - Handstand+Abroll. - Sprünge am Boden * Schwingen (Ringe oder Trapez) * Stützen (Barren und/oder Reck) * Mini-Trampolin: - Hocksprung - Schraubensprung - Winkelsprung * Schwebebalken: Kür</p>		<p><b>Turnen III</b></p> <p>* Vertiefung Reck u./o. Barren u./o. Balken) * Sprung (Pferd oder Kasten o.ä. längs): - Hocke * Akrobatik (in PA u./o. GA) * Mini-Trampolin: - Flugrolle - Salto vorw.</p>			
		<p><b>Kämpfen</b></p> <p>* Fairness * Projekt "Selbstverteidigung" (in Sportunterricht + KLS)</p>	<p><b>Inlineskating</b></p> <p>* Bremsen und Fallen * sicheres Fahren (vw. und rw.) * Entwickeln eines Parcours</p>		<p><b>Parcour</b></p> <p>* Stützen * Springen * Entwicklung an Stationen * Wandlauf</p>	<p><b>Fitness</b></p> <p>* Zirkeltraining * Stepaerobic * Run and Bike</p>		<p><b>Kämpfen</b></p> <p>* Fairness * Kleine Spiele * Bodenkampf * Ringen und Raufen * Fallschule</p>

<b>Erfahrungs- und Lernfelder</b>	<b>Klasse 5</b>	<b>Klasse 6</b>	<b>Klasse 7</b>	<b>Klasse 8</b>	<b>Klasse 9</b>	<b>Klasse 10</b>	<b>Klasse 11</b>
<b>B</b>	<b>Basketball I / Endzonenspiel I</b> * Dribbeln * Druckpass * Bodenpass * erste Spielformen (z.B. Turmball ...)	<b>Handball I</b> * Passen * Dribbeln * Schlagwurf * erste Spielformen	<b>Basketball II</b> * Wiederhol. BaBa I * Positionswurf * Korbleger * Taktik (Give-and-Go; Positionen ; Fast Break) * Regelkenntnisse	<b>Handball II</b> * Wiederhol. HaBa I * Sprungwurf * Taktik (Angriff und Verteidigung am Kreis) * Regelkenntnisse	<b>Badminton</b> * Griffhaltung * Hoher Aufschlag * Überkopfclear * Unterhandclear * Netzdrops * Smash * Taktik (Einz./Dopp.) * Regelkenntnisse	<b>Volleyball III</b> * Vertiefung Pritschen * Vertiefung Baggern * Angabe (von unten) * Taktik (Positionen) * Spielfähigkeit * Regelkenntnisse	<b>Endzonenspiel II</b> * Flagfootball * Ultimate
	<b>Fußball I / Endzonenspiel I</b> * Dribbeln * Innenseitpass * Innenseitstoß (Torschuss) * erste Spielformen (z.B. Spielen auf vier Tore ...)	<b>Volleyball I</b> * Vorbereitung der Spielidee, z.B. Ball über die Schnur * Pritschen mit versch. "Bällen" (Luftballons, Softbälle etc.) * Indiacas (als EZ-Spiel u./o. über die Schnur)	<b>Fußball II</b> * Wiederhol. FuBa I * Taktik in komplex. Spielsituationen * Vollspannstoß * Dribbeln mit dem Außenspann * Regelkenntnisse	<b>Volleyball II</b> mit dem Softball !!! * Einführ. Pritschen * Einführ. Baggern * Angabe (von unten) * kleine Spiele in kleinen Gruppen	<b>Hockey II</b> * Unihockey/Floorball * VH-/RH-Schiebep. * VH-/RH-Annahme (mit Holzschlägern) * kl. Spiele mit Bande * Torschuss * Regelkenntnisse * evtl. Inlinehockey	<b>Tennis</b> * Auge-Hand-Koordination mit dem Speckbrett * Low-T-Ball * Tennis-Squash	<b>Wiederholung und Auffrischung von mindestens einer weiteren Sportart</b>
	<b>Hockey I</b> * Kleine Spiele (z.B. Schuhhockey) * VH-Schiebepass * Ballannahme und -stoppen					<b>Tischtennis</b> * Schlägerhaltung * Grundschnitte: VH-/RH-Konter * Aufschlag VH/RH (Konter, Unterschn.) * Ball mit Unterschnitt * Regelkenntnisse	<b>Kleine Spiele</b> * Organisation eines Spiels für die Klasse (in PA oder GA): - schriftl. Ausarbeit. - Durchführung - Reflexion
<b>Turniere</b>	BuJuSp LA (Sommer)	BuJuSp Schwi (Juni)	Nikolausturnier (BaBa)	BuJuSp Schwi (Juni)	Badminton (Januar)	Beachvolleyball (Juni)	

**Weiterhin steht die Kompetenzorientierung im Vordergrund, doch sollen diese inhaltlichen Anhaltspunkte die Zusammenarbeit der Kolleginnen und Kollegen vereinfachen und die schulinternen Teilsportfeste vorbereiten.**