

Unterrichtsinhalte Sport

<p>Jahrgang 5</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollen • Bewegungselemente am Boden Handstand • Reck (Aufschwung) • Minitrampolin (Grundsprünge) • Basketball (Dribbeln, Korbleger, Passen, erste Spiele) • Leichtathletik (Laufen, Werfen, Springen) • Bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele (Beobachtung und Reflexion von Belastungssituationen) • Förderung soziale Kompetenzen durch kleine Spiele • Ringen und Kämpfen (Einführung) • Hip Hop Reihe 	<p>Jahrgang 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmen: Brustschwimmen, Kraultechnik, Rückenraul, Streckentauchen, Startsprung • Halle: Ringe, Tanz, Leichtathletik • Schwebebalken • Hockwende über Kasten • Basketball - Vertiefung • Aufwärmprogramme kennenlernen und mitgestalten
<p>Jahrgang 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik: Lauf-, Wurf-, Sprungschulung • Sportspiele: Volleyball (Baggern, Pritschen, Angabe, Spiel in Kleingruppen) • Bewegen an Geräten – Turnen: Bodenturnen, Schwebebalken, Sprung • Gymnastik/Tanz: Gestaltung mit Handgeräten (Reihe Ropeskipping) • Tischtennis (optional) • Skitag 	<p>Jahrgang 8</p> <p>Fakultativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik (u.A. Hochsprung) • Fußball • Tanzgestaltung, z.B.: Rock´n´Roll • Selbstbehauptung/-verteidigung (Mädchen) • Fitness • Kleine Spiele analysieren + verändern • Selbstbestimmt (Jungen)
<p>Jahrgang 9</p> <p>Fakultativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Großes Trampolin (fakultativ) • Leichtathletik (u. A. Kugelstoß) • Ausdauertraining • Gestaltungen mit Basketbällen, Seilchen o. anderen Handgeräten • Schwebebalken (wenn nicht in Jg.7) (nur Mädchen) • Sportspiel (Baba Voba, Hockey ...) • Badminton • Kugelstoß • Aufwärmprogramme selbständig erarbeiten <p>Sportaktionstag: Squash (fakultativ) im Ahornsportpark</p>	<p>Jahrgang 10</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletik Hürdenlauf Wiederholung der Techniken im Laufen, Springen, Werfen • Sportspiele Spiele aus anderen Kulturen kennenlernen Handball • Volleyball • Gymnastik/Tanz/Turnen • Bewegungsgestaltungen • Auffrischung der in Jahrgangsstufe 8 erlernten Selbstverteidigungstechniken • Eislaufen II: (fakultativ) • Mithilfe bei der Winterolympiade der Jahrgangsstufe 5 • Großes Trampolin (fakultativ)