Inhaltsübersicht Sport Sekundarstufe I nach Bewegungsfeldern

orange: Pflichtmodul Grundlagen, lila: ein Pflichtmodul Vertiefung, grün: Wahlmodul

Kompetenzen: Leisten & Üben (LÜ), Gestalten & Darstellen (GD), Erkunden & Wagen (EW), Wettkämpfen & Kooperieren (WK), Wahrnehmen & Erfahren (WE)

Vorab:

- Die folgenden Inhalte geben eine Auswahl und eine Möglichkeit zur Priorisierung müssen nicht in Gänze durchgeführt werden. Fehlende Inhalte können auch im folgenden Jahrgang wieder aufgenommen, bzw. ersetzt werden.
- Die Inhalte unterliegen jeweiligen Hallenbedingungen und pädagogisch-inhaltlichen Entscheidungen der Lehrkraft. Die Schwerpunkte können sich daher verschieben oder Module unter bestimmten Voraussetzungen nicht durchgeführt werden.
- Die Stundentafel der Bili-Klassen weicht von dem der Regelklassen ab. Da sie weniger Sportstunden haben, werden auch hier Inhalte reduziert.

BF	**Klasse 5**	**Klasse 6**	**Klasse 7**	**Klasse 8**	**Klasse 9**	**Klasse 10**
Umfang	***4**--stündig*	***2**-stündig*	***4**-stündig*	***4**-stündig*	***2**-stündig*	***2**-stündig*
1 Laufen, Springen und Werfen	- 50m-Sprint - 8x50 Staffel - Ausdauerlauf - Weitsprung (Sprungbein, Absprungzone) - Weitwurf (Schlagball) - Wurftechnik LÜ + WK	siehe Klasse 5	- 75m-Sprint - Tiefstarttechnik - 20-Min.-Ausdauerlauf - Vom Hock- zum Schrittsprung (Heranführung Hürdenlauf) LÜ + WK	siehe Klasse 7	- Kugelstoßen - 4x100 Staffel (Jahnkampf) - Wurftechnik - Sprungtechnik - Hochsprung (Flop) - Längere Läufe LÜ + WK	- Ausdauerlauf - Coopertest - 100m-Sprint - Tiefstart - 4x 100 Staffellauf LÜ + WK
2 Gleiten, Fahren und Rollen	Eislaufen Ausflug Farmsen EW + WE		Eislaufen in Farmsen EW + WE	Inlineskating LÜ + WE + WK		
3 Bewegen im Wasser	Projekttag?	Projekttag?	Projekttag?	Projekttag?		
4 Kämpfen und Verteidigen	Ringen u. Raufen/Sumo: - Körperkontakt - Kämpferische Spielformen - Regeln - Zieh- und Schiebetechniken - Haltegriff Kesa-Gatame EW + WK + WE				Kämpfen in Kontakt oder in der Distanz: - Vertiefung aus Klasse 5 - Sumo-Ringen - Judotechniken - Schattenboxen EW + WK + WE	

Inhaltsübersicht Sport Sekundarstufe I nach Bewegungsfeldern

orange: Pflichtmodul Grundlagen, lila: ein Pflichtmodul Vertiefung, grün: Wahlmodul

Kompetenzen: Leisten & Üben (LÜ), Gestalten & Darstellen (GD), Erkunden & Wagen (EW), Wettkämpfen & Kooperieren (WK), Wahrnehmen & Erfahren (WE)

5 Spielen	• Grundlagen Kleine Spiele • Zielschuss: Fußball o. Floorball LÜ + WK Soziales Lernen im Sport: Regeln aufstellen und einhalten; Fairplay; Teambildung	• Basketball - Werfen / Fangen - Schießen/Passen - Zielwurf - Dribbeln, Sternschritt LÜ + WK LÜ + WK Soziales Lernen im Sport: Umgang mit Heterogenität Jungen – Mädchen, Sieg – Niederlage etc.	• Rückschlagspiele: Badminton • Zielschussspiele: Handball • Zielschussspiele: Floorball • Endzonenspiele: Ultimate Frisbee o. Flagfootball o. Touch Rugby LÜ + WK Soziales Lernen im Sport: in Gruppen Spiele organisieren, regulieren, reflektieren	• Rückschlagspiele: Volleyball - Einführung Volleyball: 1:1 bis 3:3 - Pritschen/Baggern - Kleinfeldvolleyball • Vertiefung Zielschussspiele LÜ + WK Soziales Lernen im Sport: Motivation; Beobachtung und Bewertung • Footsal	• Endzonenspiele: Ultimate Frisbee o. Flagfootball o. Touch Rugby • Rückschlagspiele: Tischtennis • Vertiefung Badminton. LÜ + WK Soziales Lernen im Sport: Motivation; Beobachtung und Bewertung	• Vertiefung Volleyball • Vertiefung Basketball - Volleyball 6:6 - Angabe von unten/oben - Basketball 5: 5 - Passen / Fangen - Korbleger - Positionswürfe LÜ + WK
6 Bewegen an und von Geräten	- Bodenturnen, Minikür - Auf- und Abbau - Hilfe- und Sicherheitsstellung LÜ + GD + EW	- Stützsprünge - Reck: Auf- und Unterschwung - Präsentation LÜ + GD + EW	- Barren - Balken - Reck LÜ + GD + EW	- Parkour - Geräteparcours - optional großes Trampolin LÜ + GD + EW + WE		
7 Rhythmisches und tänzerisches Bewegen	Akrobatik (Pyramiden u. leichte Figuren) Gymnastik/Tanz (einfache Steps/Seilspringen, Gummitwist, Erstellen einer Choreografie) GD + EW + WK			Gestaltung einer Tanzchoreografie (z.B. Jumpstyle o. HipHop) GD	- Rope-Skipping, - Double Dutch - Kleingruppenkür LÜ + GD	Gesellschaftstanz GD

Inhaltsübersicht Sport Sekundarstufe I nach Bewegungsfeldern

orange: Pflichtmodul Grundlagen, lila: ein Pflichtmodul Vertiefung, grün: Wahlmodul

Kompetenzen: Leisten & Üben (LÜ), Gestalten & Darstellen (GD), Erkunden & Wagen (EW), Wettkämpfen & Kooperieren (WK), Wahrnehmen & Erfahren (WE)

8 Fitness und achtsames Bewegen	Kann hier stattfinden! Ideen: - Yoga für Kinder - Körperwahrnehmung u. Atmung - Fitnessübungen mit dem eigenen Körpergewicht Muskelgruppen kennenlernen			Soll hier stattfinden! Ideen: - Vertiefung Yoga - Körperwahrnehmung u. Atmung - Fitnessübungen mit Geräten (Kettle Bells, Hanteln, Therabänder) - Kontraktionsarten - Eigenes Ganzkörpertraining erstellen		Soll hier stattfinden! Ideen: - Vertiefung Yoga - Muskelentspannung, Qi-Gong - Fitnessübungen mit Geräten - Eigenes Ganzkörpertraining erstellen - Fitness-/Zirkeltraining - Apps testen
Spielefeste, schul-interne Wett-kämpfe und Präsen-tationen	- Schulfußballturnier - Jahrgangsturnier: Hütchenvölkerball - Sportabzeichen	- Schulfußballturnier - Jahrgangsturnier: Basketball	- Schulfußballturnier - Jahrgangsturnier: Floorball	- Schulfußballturnier - Jahrgangsturnier: Futsal	• Schulfußballturnier • Jahrgangsturnier: Ultimate	• Schulfußballturnier • Jahrgangsturnier: Volleyball