

Das Fach Sport in den Jahrgangsstufen 5 bis 10

Jahrgangsstufe	Unterrichtsinhalte
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kleine Spiele kriteriengeleitet einschätzen, Spielregeln variieren sowie erfinden ▪ Grundlegende Bewegungsfertigkeiten an unterschiedlichen Turngeräten sicher turnen ▪ Grundlegende Entspannungstechniken erproben ▪ Rückschlag- und Fangspiele in der Mannschaft entdecken und erlernen ▪ Umsetzung von Alltagsbewegungen in tänzerische Grundbewegungen ▪ Erproben pantomimischer Darstellungsformen und Erstellung einfacher Schrittfolgen ▪ Grundlagen des allgemeinen und funktionsgerechten Aufwärmens ▪ Funktionsgymnastische Übungen für den Rücken kennenlernen ▪ Erlernen grundlegender Techniken im Umgang mit dem Basket ▪ Koordinative Fähigkeiten verbessern durch vielfältiges Laufen ▪ Fortbewegung auf Rollen ▪ Springen in seiner Vielfalt anwenden
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einen Fußballtanz entwickeln ▪ Die individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen erfahren, verbessern und einschätzen ▪ Erste grundlegende Technikelemente beim Badminton erlernen ▪ Grundlegende Bewegungsfertigkeiten an unterschiedlichen Turngeräten erlernen ▪ Teilnahme an einem alternativen Schulsportfest oder den Bundesjugendspielen ▪ Ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können ▪ Taktische Grundelemente des Basketballspiels erkennen und in Spielsituation anwenden ▪ Das Brustschwimmen als grundlegende Technik erarbeiten ▪ Einführung typischer Elemente der Wassergewöhnung als Vorbereitung verschiedener Schwimmtechniken ▪ Durch vielfältige Sprünge und verantwortungsbewusstes Tauchen seine Grenzen ausloten ▪ Erlernen des Rückenschwimmens
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Leistungs- und Wettkampfsituationen erfahren und gestalten ▪ Erarbeitung des einhändigen Korbwurfs ▪ Mit Alltagsgegenständen Rhythmus performen

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einfache Aufgaben in Partnerspiel beim Badminton taktisch sicher und regelgerecht bewältigen ▪ RopeJSkipping, Thai Bo ▪ Ultimate Frisbee ▪ Sich durch sachgerechtes Aufwärmen auf die Belastung vorbereiten ▪ Eine kleine Bewegungskomposition in Partnerarbeit erstellen und synchron präsentieren ▪ Teilnahme an einem alternativen Sportfest
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern ▪ Vertiefung und Erweiterung von basketballspezifischen Grundfertigkeiten und Fähigkeiten ▪ Grundprinzipien und grundlegende Methoden des Trainings in unterschiedlichen Belastungssituationen erlernen ▪ American Sports – vom Ultimate Frisbee zum Flagfootball ▪ Turnen an „neuen“ Gerätkombinationen ▪ Vielfältige Bewegungsräume mit Carvingski entdecken und sicher nutzen ▪ Vom Streetball zum Streetdance
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Das Doppelspiel im Badminton erlernen ▪ Erprobung eines dynamischen Fitnesstrainings mit rhythmischen Bewegungen ▪ Akrobatische Bewegungselemente erarbeiten ▪ Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit an selbsterstellten und vorgegebenen Geräten ▪ Aktuelle Tanzrends erproben und gestalten ▪ Vergleich der Torschussspiele Fußball und Hockey ▪ Teilnahme an einem alternativen Sportfest oder Bundesjugendspiele ▪ Brust und Kraulschwimmtechnik ▪ Maßnahmen zur Selbstrettung und Fremdrettung kennenlernen ▪ Sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen ▪ Sich Ausdauerziele setzen und diese beharrlich verfolgen ▪ Vielfältige Wettkampfformen gestalten, erproben und reflektieren
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vorbereitung auf verschiedene Anforderungssituationen durch funktionsgerechtes Aufwärmen ▪ Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern ▪ Spiele aus anderen Kulturkreisen verstehen und spielen ▪ Vom mittelalterlichen Schreittanz über Rock n`Roll zum Hip Hop ▪ Erarbeitung, Umsetzung und Reflexion gruppentaktischer Angriffsmaßnahmen im Basketball

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">▪ Gruppengestaltung turnerischer und akrobatischer Elemente an ausgewählten Geräten▪ Ein Turnier organisieren, erproben und evaluieren▪ Grundlagen des Standarttanzes erproben▪ Fortbewegung auf dem Wasser – z.B. eine Kanutour |
|--|---|