

Inhaltsbereiche					Schwerpunkte		
	5/6	7/8	9/10	ca. Std.	5/6	7/8	9/10
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	u u u	u u u	u u u	45	Ausdauerschulung 6 min.-Lauf Pulsmessung	Funktionsgymnastik Rückenschule, Haltungsaufbau	Krafttraining, Kraftraum
2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	u u	u u	u	25	Kleine Spiele, Lauf- und Fangspiele	Spiele mit Geräten, Bällen	Variation von Sport- spielen
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	U U	U U	U U	60	Sprint, Schlagball, allg. Sprungschulung	Weitsprung, Ausdauerschulung Cooper-Test	Hochsprung, Mehrkampf
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen	U U U U U U U U			80	Brustkraultechnik, Rückenkraultechnik, Startsprung, 200 m- Ausdauerschwimmen, Schwimmabzeichen Silber/ Gold		
5. Bewegen an Geräten - Turnen	U U U	U U	U	60	Akrobatik, Miteinander-Turnen	Boden - und Barrenturnen, Synchronturnen, Gerätebahnen, Erlebnissport	Sprünge, Bewegungsfamilien
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	U U	U U	U U	60	Handgeräte, Rhythmuschulung, Folklore	Step-Aerobic, Handgeräte , ro- peskipping	Mod. Tanzformen (z.B. Hip- Hop,jumpstyle, Szen. Gestalten
7. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	U U	U U U	U U U	80	Hockey, Basketball	Volleyball, Basketball	Basketball, Volleyball, Badminton
8. Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport, Bootssport, Wintersport	U		U/P	20/30	Eislaufen		Skikurs
9. Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	u u		U	20/30	Fallschule, kleine Kämpfe		Judo
Übergreifende UV bzw. Projekte	U / P	U / P		20	Tanz-/ Bewegungstheater, Ruder-AG, Schwimmfest Klasse 6, Spielefeste, Bundesjugendspiele LA Klasse 5-7, Volleyballturnier Kl. 10		
	225	125	120	470 (490)			

u = kleines Unterrichtsvorhaben (5 Stunden)

U = großes Unterrichtsvorhaben (10 Stunden)

P = Projekt

Schulinterne Curricula Sekundarstufe II

Gk Sport Jahrgangsstufe 11 2 Wochenstunden
Gk Sport Jahrgangsstufe 12/13 3 Wochenstunden

Bewegungsfelder / Sportbereiche

Gleiten, Fahren, Rollen, Rollsport, Bootssport, Wintersport

Unterrichtsvorhaben: Gleiten auf dem Wasser, Rudern

Unterrichtsvorhaben: Gleiten auf Schnee und Eis, Skifahren (Langlauf, alpines Skilaufen, Snowboardfahren)

Pädagogische Perspektiven:

Etwas wagen und verantworten können (C)

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (A)

Spielen in und mit Regelstrukturen- Ballspiele

Unterrichtsvorhaben: Basketball, Volleyball, Badminton, Fußball

Einführung bzw. Verbesserung der Grundtechniken

Individual-,Mannschaftstaktik

Organisation von Turnieren, Wettkampfplanung

Veränderung von Regelstrukturen

Pädagogische Perspektiven:

Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Fitnesssport, Leichtathletik, Laufen, Springen, Werfen

Unterrichtsvorhaben: Ausdauererschulung, Nordic-Walking, Jogging, Krafttraining /Kraftraum, Circuittraining, Erhalten bzw. Verbessern der allgemeinen und spezifischen körperlichen Leistungsfähigkeit,

Leichtathletische Grundtechniken, Orientierungslauf

Pädagogische Perspektiven:

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewußtsein entwickeln (F)

(D) s.o.

Bewegen im Wasser- Schwimmen

Einführung bzw. Verbesserung der Schwimmtechniken, Rettungsschwimmen, Tauchen

Pädagogische Perspektiven: (D) und (A)

Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

Fitnesssport,

Verbesserung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination; Haltungsschulung/
Rückenschule, funktionelle Gymnastik, rhythmische Sportgymnastik ohne und mit
Handgeräten, Erstellen eigener Choreografien, Präsentation;
Erlernen von Entspannungstechniken

Pädagogische Perspektiven: (F) und (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen
gestalten