

Gymnasium Salzhausen: Fachgruppe Sport

Schuleigener Arbeitsplan 5 bis 10 – Gesamtübersicht - Arbeitsgrundlage

**Stand:
August 2018**

Erfahrungs- und Lernfeld	Doppeljahrgang 5/6	Doppeljahrgang 7/8	Doppeljahrgang 9/10
Spielen	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele entwickeln • Unihockey • Völkerball/Brennball/Amerika und Co • (Hand-)ballähnliche Spielformen 	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung Minitennis oder TT oder Badminton • Hinführung Basketball • Fußball • Endzonenspiel (Flag Football, Ultimate Frisbee, OK-Rugby) 	<ul style="list-style-type: none"> • Handball • Einführung Badminton • Einführung Volleyball • Basketball
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	<ul style="list-style-type: none"> • Brustschwimmen • Startsprünge 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausdauernd schwimmen • Tauchen • Einführung Kraul • Sprünge (1m u. 3m) 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung Kraul • Helfen und Retten
Turnen und andere Bewegungskünste	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen, Balancieren, Stützen, Schwingen • Fußsprünge am MT und/oder Reutherbrett • Partner- und Gruppenakrobatik 	<ul style="list-style-type: none"> • Le Parkours / Turnen an Gerätearrangements 	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung im Springen, Rollen, Balancieren, Stützen, Schwingen (z.B. Handstände, Überschlänge...)
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung einer kleinen Tanzchoreographie (z.B. Linedance, Jumpstyle o. ä. Tänze) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rope Skipping oder Step Aerobic oder Ballkorobics (Pflicht: mit Geräten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung einer Tanzchoreographie (Step Aerobic oder Hip Hop o. ä.)
Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Ausdauer-schulung • Sprint (ohne Startblock) • Wurf mit untersch. Geräten • Weitsprung (Schrittsprung aus Zone) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hochsprung (Schersprung) • Sprint (z.B. über Hindernisse) • Ausdauernd laufen • Versch. Würfe (Schocken, Stoßen, Drehwurf) • Weitsprung (Schritt-oder Hangsprung vom Brett) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint (Tiefstart) • Ausdauernd laufen • Einführung Kugel (Seitstoßtechnik mit Anleiten) • Hochsprung (Geschichte des Hochsprungs bis Flop) • Kugel o. Schleuderball o. Speer
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	<ul style="list-style-type: none"> • Schlittschuhlaufen 		<ul style="list-style-type: none"> • Fahrradtour oder Kanuwanderung
Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> • Kleine Kampf-spiele 		<ul style="list-style-type: none"> • Zweikämpfe (z.B. Sumo-Arena oder einfaches Ringen)