

Schulinterner Lehrplan Sport am RSG – SI

Jahrgangsstufe 5

1. Entwickeln koordinativer Fähigkeiten mit dem Schwerpunkt Rhythmus, Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung bzgl. des Krafteinsatzes
2. Entwickeln der Ausdauerfähigkeit
3. Schulung im Laufen, Springen (Weit- und Hochsprung) und Werfen als Vorbereitung für das LA-Fest
4. Turnen am Boden und am Sprunggerät mit individueller Gestaltungsmöglichkeiten in Form von Gruppenturnen und/der Partnerturnen
5. Hast du den Rhythmus? – Von der grundlegenden Rhythmusschulung mit/ohne Handgerät und mit/ohne Musikeinsatz bis hin zu einer einfachen Gruppenchoreographie
6. Grundlagen für das Ballspiel Basketball vielfältig erlernen, üben und anwenden
7. Grundlagen für das Partnerspiel Badminton
8. Fußball Völkerball → Michaela
9. Inlineskaten – mit SICHERHEIT auf 8 Rollen fahren, bremsen und fallen
10. Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren

Jahrgangsstufe 6

11. Pulskontrolle und Körperwahrnehmung bei Anspannung – Entspannung und Belastung - Erholung
12. Was können wir auf unserem Schulgelände spielen? – Verschiedene Spielideen durch Regelveränderung sinnvoll variieren und Spiele an die räumlichen Gegebenheiten anpassen (fakultativ)
13. Unser Klassenturnier – Entwickeln von Klassenspielen und Verbesserung der Spielfertigkeiten und –fähigkeiten in diesen Spielen, um abschließend ein Wünsch-Dir-was-Turnier zu veranstalten
14. Verbessern der Disziplinen (Ausdauer-)Lauf, Wurf und Hochsprung und Anwendung in einem Mehrkampf
15. Sicherheitserziehung und grundlegende Bewegungserfahrungen im und am Wasser (BWK 1; MK1,2; UK 1)
16. Verbessern der Schwimmtechnik Brust mit Start und Wende (BWK 2,4; MK 1,2)
17. Einführung in die Schwimmtechnik Rückenraul mit Start und Wende (BWK 2,4; MK 1,2)
18. Ausdauerndes Schwimmen über 200m (BWK 3, UK 1)
19. Turnen an den Geräten Reck oder Barren, Bank oder Balken spielerisch und/oder leistungsbezogen mit individuellen Gestaltungsmöglichkeiten in Form von Gerätekombinationen
20. Wir setzen Musik und Rhythmus in Bewegung um – Hip Hop, Aerobic und Co
21. A) Planung und Durchführung einer Spielabwandlung eines großen Sportspiels unter Berücksichtigung des Regelwerks
B) FuBa f Toleranz

Jahrgangsstufe 7

22. Anwendung der Disziplinen Laufen und Werfen in einem teamorientierten Wettkampf
23. Einführung in die Schwimmtechnik Kraul mit Start und Wende (BWK 1,2)
24. Vertiefen der Schwimmtechnik Brust inklusive Start und Wende (BWK 1,2)
25. Rettungsschwimmen (BWK 4)
26. Ausdauerndes Schwimmen über 20 Min. (BWK 1,2; MK 1; UK1)
27. Mut tut gut – eine akrobatische oder turnerische Gruppengestaltung
28. Rhythm is it – entdecke die Vielfältigkeit des Rope-Skippings/Ballkorobics
29. Verbessern der Spielfähigkeit im Basketball

30. Vom sicheren Rollen zum sicheren Gleiten – Vertiefen der Fertigkeiten auf Inlinern als Vorbereitung der Skifahrt in Stufe 8

Jahrgangsstufe 8

31. Mach' dich fit! Erproben und verbessern der Kraft mit/ohne Gerät.
32. Gut vorbereitet für sportliche Aktivität – ein Aufwärmprogramm zielgerichtet leiten können
33. Wir entdecken neue Sportgeräte – Das Spielen neu entdecken z.B. durch Alltagsgegenstände und Kennenlernen neuer Sportgeräte (Speedball, Speckbretter, Indiaca, Ringhockey)
34. Erlernen der Disziplin Speerwurf
35. Laufen ohne zu schnaufen – gesundheitsorientiertes Ausdauerlaufen
36. Sicher ist sicher! Sicher?! Festigen erlernter Grundfertigkeiten mit Schwerpunkt der sachgerechten und situationsbezogenen Sicherheits- und Hilfestellung im Gerätturnen
37. Tänze aus aller Welt – Gemeinsam Rhythmus in musikalische Bewegung umsetzen
38. Verbessern der technischen Fertigkeiten im Badminton und Vermitteln der Technik Smash
39. Fit for snow – Skigymnastik zur konditionellen Vorbereitung auf die Belastungen bei einer Skifahrt
40. Skisportwoche

Jahrgangsstufe 9

41. Powern mit Pause! Fitness-Check + Entspannungstechnik
42. Sport around the world – Kennenlernen von Spieleideen anderer Kulturen, z.B. Flagfootball, Ultimate-Frisbee, Baseball, Unihockey, Tchoukball
43. Verbessern der Sprintfähigkeit und Erlernen der Stabübergabe im Staffellauf, Schaffen der Grundlage im Hürdenlauf
44. Einführung der Kugelstoßtechnik, vielseitiges Hochspringen (Flop, Straddle, Schersprung)
45. Le Parkour – ohne Hilfsmittel dynamisch und individuell sicher fortbewegen
46. Aerobic – eine Choreographie in Gruppen erarbeiten und präsentieren (alternativ: Jonglage)
47. Grundlagen für die großen Sportspiele Handball und/oder Volleyball
48. Kämpfen nach Regeln – Zweikämpfe in Bodenlage, dabei Regeln vereinbaren und einhalten, sowie einen Bodenkampf planen und durchführen