Unterrichtsinhalte Sport

Jahrgangsstufe 5

- Bewegungen neu erfahren - Bekannte Übungen variieren
- Spielmöglichkeiten an unserer Schule entdecken und kennen lernen
- Laufen - springen - werfen vielfältig erfahren
- Üben und trainieren für einen leichtathletischen Wettkampf (Bundesjugendspiel Sportabzeichen)
- Über die Verbesserung des Bewegungsgefühls (mehr) Sicherheit im Wasser gewinnen
- Über die Erlangung des Schwimmabzeichens zu mehr Selbstbewusstsein kommen.
- Sich in der Bewegung kontrollieren; Körperspannung und -entspannung spüren und nutzen
- Klang, Rhythmus und Musik als Impulse für Bewegungsgestaltung nutzen
- Grundfertigkeiten großer Sportspiele erlernen und anwenden
- Kleine Kämpfe - Das Zweikämpfen spielerisch erfahren

Jahrgangsstufe 6

- Körpersignale wahrnehmen und begreifen – sich selbst aufwärmen und abwärmen
- Kleine Spiele kennen lernen und bedürfnisgerecht variieren
- Üben und trainieren für einen leichtathletischen Wettkampf (Bundesjugendspiele/ Sportabzeichen)
- Schwimmtechniken erweitern und verbessern
- Erlangen der Schwimmabzeichen (etwas wagen und Ängste abbauen, sich selbst und andere retten können)
- Körperspannung und - entspannung als Voraussetzung für Turnübungen erlernen und verbessern
- Bewegungskünste entwickeln und präsentieren
- Tänze kennen lernen und variieren - Tänze präsentieren
- Grundfertigkeiten großer Sportspiele (Fußball, Handball, Basketball) erlernen und anwenden
- Kleine Kämpfe – Das Zweikämpfen spielerisch erfahren

Jahrgangsstufe 7

- Anspannung und Entspannung bewusst wahrnehmen (eigene Gestaltung eines Aufwärmprogrammes bzw. Zirkeltrainings)
- Wir erfinden und erweitern Spiele
- Üben und trainieren für einen leichtathletischen Wettkampf (Bundesjugendspiele/Sportabzeichen)
- Partner- und Gruppenturnen
- Bewegungskünste entwickeln und präsentieren
- Wir lernen freizeitrelevante große Sportspiele/Rückschlagspiele optional (Badminton/Tischtennis)
- Würfe wagen und verantworten

Jahrgangsstufe 8

- Den Körper wahrnehmen durch Fitnessschulung
- Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (Spiele anderer Kulturen)
- Üben und Trainieren für einen leichtathletischen Wettkampf (Bundesjugendspiele/Sportabzeichen)
- Bewegen an Geräten - Turnen
- Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz; Bewegungskünste
- Spielen mit Regelstruktur - Sportspiele und Rückschlagspiele optional
- Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Jahrgangsstufe 9

- Fitness – ein Beitrag zu mehr Lebensqualität
- Wir spielen Spiele aus anderen Kulturen (New Games)
- Üben und trainieren für einen leichtathletischen Wettkampf (Bundesjugendspiele/Sportabzeichen)

- Bewegen an Geräten - Turnen
- Bewegungen im Bereich Gymnastik/Tanz kennen lernen und variieren
- Wir entwickeln und verbessern unsere Spielfähigkeit in den Sportspielen
- Kampfsportarten/-techniken erlernen und schülergerecht weiterentwickeln

Jahrgangsstufe EF

- Inhaltsbereich und pädagogische Perspektive
  - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrung erweitern
  - Sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
  - Etwas wagen und verantworten
  - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
  - Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
  - Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
- Sportbereiche und Gegenstand
  - Volleyball
  - Basketball
  - Bewegen an Geräten
  - Turnen, Laufen, Springen, Werfen
  - Leichathletik
  - Badminton
  - Gestalten, Tanzen, Darstellen
  - Gymnastik Tanz