

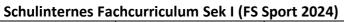
FETT gedruckt sind verbindliche Inhalte

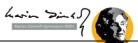
Klasse	5	6	7	8	9	10
Themenbereich	Thema	Thema	Thema	Thema	Thema	Thema
	Inhalt /Bsp.	Inhalt /Bsp.	Inhalt /Bsp.	Inhalt /Bsp.	Inhalt /Bsp.	Inhalt /Bsp.
Sportspiele	Ballschulung I passen, fangen, Zielwürfe, orientieren, freilaufen und anbieten, dribbeln (re. / li.), Schrittregel, kein Doppeldribbeln, kleine Spiele z.B. Turmball, Mini- Handball, Ball-überdie-Schnur, Völkerball, Hütchenklau.	Ballschulung II	Zielschussspiele I Zielwürfe und Zielschüsse unter Druck Orientierung im Raum Vertiefung Taktikverständnis Fußball, Zonenbasketball, Floorball u.a.	Zielschussspiele II Schläger und Ballgewöhnung, Ballführung, Schusstechnik, Regelkenntnis. Floorball (Unihoc) Rückschlagspiele I Schläger und Ballgewöhnung, Schlag- und Spieltechniken Badminton, Volleyball (Einführ.)	Rückschlagspiele II Volleyball Entwickeln der allgemeinen Spielfähigkeit im Kleinfeld Pritschen, Baggern, Aufschlag, Schlagen.	Zielwurfspiele Zielwürfe aus dem Stand und Dribbling (Korbleger) Orientierung im Raum Taktikverständnis, Offense, Defense. Basketball, Handball
Mögliche Prüfungsformate	Prüfung der Wurf- und Fangtechnik Jahrgangsturnier Völkerball Koordinationsparcours mit Bällen Spielprüfung		Jahrgangsturnier Fußball DFB-Fußballabzeichen Demonstrations- oder Spielprüfung	Jahrgangsturnier Floorball Floorball-Abzeichen Demonstrations- oder Spielprüfung	Jahrgangsturnier Volleyball Volleyball-Abzeichen der DVJ Demonstrations- oder Spielprüfung	Jahrgangsturnier Basketball Basketballtest (mobilesport.ch) Demonstrations- oder Spielprüfung
Raufen, Ringen, Verteidigen	Zieh- und Schiebekämpfe; Regeln/Rituale; Berührungsängste abbauen; Körperkontakt zulassen Fairer Umgang miteinander					-
Mögliche Prüfungsformate	Kleine Turniere (Reiterkampf)					





Klasse	5	6	7	8	9	10	
Sich fit halten	Ausdauer trainieren Individuelles Lauftempo finden; Zeitschätzläufe; Teamläufe; spielerische Ausdauerschulung Beweglichkeit Richtiges Dehnen Koordinative Grundlagen Seilspringen, Lauf-ABC, Life-Kinetik		Ausdauer trainieren Beweglichkeit; Koordination: Rope Skipping; Gummit Kraft trainieren Zirkeltraining	wist	Ausdauer trainieren Koordination: Rope Skipping; Gummitwist; Step-Aerobic Kraft trainieren – Beweglichkeit erhalten Zirkeltraining, diverse Fitness-Tests (Bsp. Münchner Fitnestest)		
Mögliche Prüfungsformate nach Bewertung M/V ("Kinder Können")	Test: Ausdauernd laufen (Bewertungstabelle MDG) Lauftag, Laufabzeichen (AOK) Seilspringen, Koordinationszirkel		Test: Ausdauernd laufen (Bewertungstabelle MDG Shuttle Run, Coopertest Seilspringen, Stützkrafttes Erarbeitung & Präsentatio	t u.a.	Test: Ausdauernd laufen (Bewertungstabelle MDG) Seilspringen, Stützkrafttest Erstellen von Stationskarten zu Kraft, Koord und Beweglichkeitstraining Münchener Fitnesstest, Shuttle Run, Coopertest Bewertung eines Trainingstagebuchs		
Bewegungsgestaltung Tanz	Rhythmen wahrnehme bewegen Erwärmung zur Musik	en , sich zur Musik	Takt halten (Gummitwis Choreographien umset Sich synchron bewegen	zen und entwickeln	Raumwege und Bewegungsebenen variieren Choreographien entwickeln (Step, Ballkorobics) Bewertungskriterien entwerfen Sich synchron bewegen		
Mögliche Prüfungsformate	ohne Vorgabe		vorgegebene Choreografie erweitern Erstellen einer Gruppench		eine eigene Choreografie präsentieren und anhand gemeinsam festgelegter Kriterien bewerten		





Klasse	5	6	7	8	9	10
Turnen (mögliche Schwerpunkte) Bodenturnen: Rolle vw, rw; Handstand; Rad; Körperspannung Akrobatik: Entwicklung akrobatischer Figuren, Gleichgewicht schulen, Balancieren		Bodenturnen weiterführen; Bockspringen Minitrampolin: Verschiedene Sprünge/ Drehungen Parallelbarren:		Sprung: Hock-, Grätschsprünge auf / über den Kasten Bodenturnen: Handstand (abrollen); Rad, Radwende, Rolle rw durch den flüchtigen Handstand		
	Minitrampolin: Verschiedene Sprünge/ Parallelbarren: Schwingen, Stützen, Ke	-	Schwingen, Stützen, Kehre, Wende Reck: Auf -, Um-, Unterschwung Ringe: Schwingen, Drehen, Abgang Balken: Balancieren, Gleichgewicht Parcour		en	
Mögliche Prüfungsformate	Sich gegenseitig stützen, helfen und sichern Verbindungsmöglichkeiten zwischen einzelnen Elementen finden		Bewegungsaufgabe präsentieren, Präsentation einer Ringe-Kür kreatives und effizientes Überwinden eines Hindernisparcours		Präsentation entsprechender Übungen/ einer Kür kreatives und effizientes Überwinden eines Hindernisparcours	
Schwimmen		Sicher schwimmen lernen (Technik Brustschwimmen, Kraulschwimmen) Ausdauernd schwimmen; Mind. Bronze Schwimmabzeichen				
Prüfungsformate		Jugendschwimm- abzeichen 50 m Zeitschwimmen (Brust) Technik Startsprung 25 m Kraulschwimmen (Technik) 600m Dauerschwimmen; Streckentauchen				



Klasse	5	6	7	8	9	10
Laufen, Springen, Werfen	Grundlagenschulung Laufen: Koordinativ laufen und sprinten (z.B. Lauf- ABC, Reaktionsübungen) Staffelläufe (z.B. Pendelstaffel, Umkehr-, Slalomstaffel) Hindernisläufe, Ausdauernd laufen (s.o. Fitness) Springen: Sprint-Sprung-ABC, Sprungformen in die Weite (z.B. Zonenweitsprung) und Höhe, Einf. Schersprung Werfen / Stoßen: vielfältige Formen des Werfens und Stoßens mit Variationen der Wurfbewegung (Schlag-/ Ballwurf, Heuler werfen) Stoß, ein-, beidarmig, wechselweise), der Wurfrichtung, der Ausgangslage (aus dem Grätschsitz, Knie-, Parallel-, Schrittstand, mit/ohne Auslage), der Geräte (Schlag-, Gymnastik-, Flatterbälle) 3kg-Medizinball stoßen		Laufen: Schulung der La Reaktionsschnelligkeit, Koordination, Untersche Laufstile beim schnellen (Sprint, Mittel- und Lang Einführung in die Grund Startens (Hoch-, Kauer-Staffellauf (Erlernen der Erhöhung des Lauftemp laufen (s.o. Fitness) Springen: Sprint-Sprung Sprungtechniken (Schrift Weitsprung über Hinder Hochsprung aus gerader Hocksprung, Schere, mit Schersprung mit einer Sprukastenelement, Reuther Lattenüberquerung aus Anlauf Werfen / Stoßen: Schul (Schlagball) (Würfe mit Fünfschrittrhythmus, mund der Wurfauslage, Schreichen mit Reifen (Schleuderwurf aus dem Ausholen, aus dem Geh Dreierrhythmus), Einf. Kugelstoßen KI.7 Standstoß; KI.8 mit	Verbesserung der eidung verschiedener / langsamen Laufen gstreckenlauf), stechniken des , Tiefstart), r Stabübergabe, os), Ausdauernd g-ABC, Schulung von st-Weitsprung, rnisse m Anlauf als t Bogenanlauf als tinf. Flop-Technik unghilfe, z.B. rbrett, Absprung und 3/5/7 Schritten ung des Ballwurfs Dreischritt-, it längerem Anlauf) chulung des oder Schleuderball in Stand mit weitem en, aus dem		t), Schulung der us dem Startblock), igungsvermögens "fliegenden" Starts, nalsprints), Staffellauf ergabetechnik und des altens, Einf. es Überlaufen von nenkartons und niedrige lürdenschrittes an -, 3er-, 5-er-Rhythmus, G-er-Rhythmus, lürden in verschiedenen d laufen (s.o. yramidenläufe, f, Tempoläufe, -ABC, Verbesserung der prung, Fosbury-Flop, s, Absprungs, der Landung aus dem esserung der Kugelstoß- k" und O'Brien-Technik) if. Speerwurf
Mögliche Prüfungsformate	Prüfungsformate anhand Prüfungstabellen (M/V)	der vereinbarten	Hochsprung mit individueller Sprungtechnik (Abstand zwischen Körpergröße und erreichter Höhe) Additionsweitsprung (die drei besten Leistungen aus vier Sprüngen) Bundesjugendspiele Prüfungsformate anhand der vereinbarten Prüfungstabellen (M/V)			

Schulinternes Fachcurriculum Sek I (FS Sport 2024)

