



Stand 2021

## Fachgruppe Sport Gymnasium Syke (Homepage)

### Schuleigener Arbeitsplan Klassen 5 - 11 Gesamtübersicht

Bewegungsfelder	Jahrgang 5	Jahrgang 6	Jahrgang 7	Jahrgang 8	Jahrgang 9	Jahrgang 10	Jahrgang 11
<b>Spiele</b>	<b>Kleine Spiele</b> - allg. Spielfähigkeit	<b>Kleine Spiele</b> <b>Handball</b> <b>Unihoc/Hockey</b>  - Spielerziehung - Grundtechniken - Fairplay	<b>Tischtennis</b> <b>Basketball</b>  - Laufwege - Erweiterung der Spielfähigkeiten	<b>Einführung Volleyball</b> (VB: oberes und unteres Zuspiel, Aufgabe, Annahme)  <b>Vertiefung</b> Zielschussspiele / Rückschlagspiele	<b>Einführung</b> <b>Badminton:</b> Unterhandschläge, Überkopfschläge  <b>Zielschussspiele: Fußball</b> Grundfertigkeiten FairPlay	<b>Einführung Zielzonenspiele (Ultimate Frisbee und Frisbeegolf)</b>  <b>Grundregeln und -techniken</b>  <b>Vertiefen eines Zielschussspiels</b> (Handball, Basketball, Fußball, Hockey, Korbball, Korbball)	<b>Vertiefung Zielzonenspiele - Touch Rugby</b>  Vertiefung der Rückschlag- oder Zielschussspiele
<b>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen</b>	<b>Wassergewöhnung und Brustschwimmen</b>  Ziel: Schwimmbzeichen Bronze	Beherrschen das <b>Brust-/Kraulschwimmen mit Ausatmung ins Wasser</b>  Tauchen	<b>Erlernen des Rückenschwimmen mit Wende in Grobform</b>  Erlernen Maßnahmen zur Selbstrettung	<b>Vertiefung aller Schwimmstile</b>  Sprünge aus 1-3 m Höhe  Transportieren Gegenstände allein und gemeinsam auch aus größerer Tiefe	<b>Rettungsschwimmen</b>  - Ausdauer - Tauchen und bergen - mit Kleidung  ggf. Delphin - Stil	<b>Vertiefen die Schwimmstile.</b>  Erlernen das Retten und „An-Land-Bringen“ von in Not geratenen Personen  Schwimmen 600m auf Zeit.	
<b>Turnen und Bewegungskünste</b>	<b>Allgemeine turnerische Bewegungserfahrungen am Boden</b>	<b>Erarbeiten einer Bewegungsfolge am Boden – auch Akrobatik</b>	Einführung turnerischer <b>Bewegungsfertigkeiten an Geräten:</b> - Sprünge - Stützen - Schwingen	Erarbeiten einer <b>Gruppenkür am Boden mit Handstand abrollen</b>  Vertiefung Minitramp	Wiederholung und <b>Vertiefung im Bereich des Stützens, Schwingens und Springens</b>	Vertiefung der Sprünge und des Bodenturnens mit Musik  oder  Wagniserziehung im Bereich Parkour	Wiederholung und Vertiefung der Elemente aus dem Mittelstufe, auch Akrobatik
<b>Gymnastisches und tänzerisches Bewegen</b>	<b>Rhythmusschulung</b> in Bewegung (mit oder ohne Geräte, z.B. Seilsprung, Schwingtau, Bälle)	<b>Rhythmus in Bewegung</b> Linedance, Squaredance, Volkstänze aus aller Welt (Raumwege)	<b>Rhythmische Bewegungen mit Handgeräten</b> und akrobatischen Elementen (Ebenenwechsel)	<b>Erarbeitung einer Gruppen-Präsentation im Bereich:</b> - Modern Dance - (Box-) Aerobic, Step - Jumpstyle u.a.	<b>Erarbeiten einer Kür mit Alltagsgegenständen</b>	<b>Erarbeitung einer Gruppenkür im Bereich HipHop</b> anhand von Videos	<b>Erarbeitung im Bereich Ausdruckstanz, Improvisation</b>  Yoga, Tai Chi und andere Bewegungskünste
<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	Erlernen der Grundelemente des:  Laufens Springens Werfens .....in spielerischen Wettkämpfen	<b>Vertiefen die Grundkenntnisse</b>  Laufschule, Lauf ABC Drehwürfe und Stöße Zonenweitsprung Schersprung	Kennenlernen von <b>Ausdauermethoden</b>  <b>75m Sprint</b>  Formen des Hoch- und Weitsprungs	Vertiefung <b>Sprint und Ausdauer -&gt; Energiebereitstellung</b>  <b>Staffellauf</b>  <b>Grobformen der Hoch- und Weitsprungtechniken</b>  <b>Grobform des Kugelstoßens</b>	Der Tiefstart beim <b>Sprint 100m</b>  <b>Einführung Hürdenlauf</b>  <b>Coopertest</b>  <b>Vertiefung des Stoßens und Drehwürfe</b>	<b>Staffellauf 4 x 200</b>  <b>Ausdauerleistung über 5000 m oder 30 Min Dauerlauf</b> (Schultabelle)  <b>Sprung:</b> Beherrschen eine Weit – oder Hochsprungtechnik  <b>Wurf: Diskus und Schleuderball</b>	<b>Einführung Speerwurf</b>  <b>Vertiefung der anderen Disziplinen</b>
<b>Kämpfen</b>	<b>Kampf ums Gleichgewicht</b> - kooperative Formen - Regelkunde	<b>Kämpfen:</b> Vom Kampf ums Gleichgewicht zum <b>Kampf um Gegenstände</b>	Das <b>Fallen</b> lernen  <b>Kämpfen:</b> Der <b>Kampf um Territorium</b>	<b>Kämpfen (Kniestand):</b> Kampf um Körperlagen und -positionen  <i>Vom passiven Widerstand zum aktiven Miteinander</i>	<b>Kämpfen:</b> <b>Vertiefung des Fallens</b> Prinzipien des Werfens und Fallens  Erlernen des <b>Hüftwurfes</b> und des <b>Sicheln</b> aus dem Judo	Wiederholung aller Komponenten des Kämpfens und Verbesserung derselben	<b>Überführung offenerer Situationen mit zwei aktiven Partnern</b>