

Inhalte im Sportunterricht – Sek. I (ab Schuljahr 2018/19)

Bewegungsfelder	Jahrgang 5	DS	Jahrgang 6	DS	Jahrgang 7	DS	Jahrgang 8	DS	Jahrgang 9	DS	Jahrgang 10	DS
Spiele (bis Ende Jg. 9 sind zwei Zielschuss-, ein Rückschlag- und ein Endzonenspiel zu berücksichtigen. Bis Ende 10 ein weiteres Rückschlagspiel)	Kleine Spiele	6	Unihockey/Floorball (ggf. Klassenturnier)	6	Fußball/Futsal	6	Handball (ggf. Klassenturnier)	8	„American Games“ (Endzonenspiele)	8	Volleyball	6
					Basketball	6	Tischtennis	6	Badminton	6		
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen			Rücken, Brust, Retten, Springen, Tauchen Ausdauer (15 Min.)	20							Rücken, Brust, Kraul, Retten, Ausdauer (600m) Vorbereitung auf den Swim&Run	20
Turnen und Bewegungskünste	Bewegungskünste: Einrad, Diabolo, Jonglieren Turnerische Bewegungsabläufe	6	Geräte- und Bodenturnen	6	Gruppenakrobatik	6	Geräte- und Bodenturnen als Kür	6			Parkour/Freerunning	6
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Rhythmische Grundbewegungen mit/ohne Handgerät, Rope-Skipping	6			Gruppenchoreographien, Jumpstyle	6			Gruppenchoreographien, Hip-Hop	6		
Laufen, Springen, Werfen	Sprints Spiele/ 50m Sprint, Weitsprung	6	Ausdauerlauf (20 Min.), Schlagballwurf	6	75m Sprint, Hoch- u. Weitsprung	8	Ausdauerlauf (30 Min.), Kugelstoßen, Schlagballwurf	6	Rhythmisches Laufen, Hoch- u. Weitsprung, Schleuderball/ Kugelstoßen	12	Sprint (100m), Ausdauerlauf (3000m) Vorbereitung auf den Swim&Run	6
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten	Schlittschuhlaufen als Exkursion im Januar	2			Kanu/Kajak	2			Wasserski/Stand-Up Paddling	2		
Kämpfen	Kampfformen erproben, Regeln entwickeln	6					Zweikämpfe vom Boden in den Stand	6				
Gesamtstundenzahl Obligatorisch: Fakultativ:		32 8		38 2		34 6		32 8		34 6		38 2