Herzog-Christoph-Gymnasium
Beilstein

Fachschaft Sport
Kern-/*Schulcurriculum* Sport Klasse 5

## Klasse 5

| Std. | Inhalte | Standards |
|---|---|---|
| 10 | **Übergeordneter Sportbereich**<br>Entwicklung und Förderung allgemeiner sportlicher Grundlagen | Ausdauernde Belastung durchhalten |
| - | **Sportbereich I**<br>Regeln, Fachsprache, *Gesundheitsbewußtsein* | |
| | **Sportbereich II** | zwei Schwimmarten in Grobform |
| 30 | SW: Brust – Festigen u. verbessern<br>Start, Wende | |
| | *Vielseitige Schwimmschulung* | Disziplinspez. Fertigkeiten |
| 15 | LA: 3-Kampf; laufen, springen, werfen | |
| | GT: Fundamentale Grundformen | |
| 20 | (Boden, Sprung)<br>Sicherheits-,Hilfestellung | rhythmisch, dynamisch, raumorientiert bewegen |
| | GY: Grundformen mit /ohne Handgerät | |
| 30 | **Sportbereich III**<br>Grundlegende, *vielseitige Spielschulung* (HB,FB,BB)<br>BB: siehe HB<br>Dribbling, passsen-fangen, Würfe | Spielspez. Handlungen |
| - | **Sportbereich IV**<br>*Abbau von Defiziten*<br>Trendsportarten, JtfO<br>**Sportklasse (koedukativ): z.B. Akrobatik, Parcour Heidelberger Ballschule, Delphintechnik** | |

Herzog-Christoph-Gymnasium
Beilstein

Fachschaft Sport
Kern-/*Schulcurriculum* Sport Klasse 6

## Klasse 6

| Std. | Inhalte | Standards |
|---|---|---|
| 10 | **Übergeordneter Sportbereich**<br>siehe Kl. 5 | |
| - | **Sportbereich I**<br>*Gesundheitsbewußtsein* | Körpersignale und<br>- reaktionen |
| | **Sportbereich II** | |
| 30 | SW: Festigen der erlernten Techniken<br>*Kraul/ Rücken*<br>*Rettungsschwimmen* | Schnell u. ausdauernd<br>schwimmen |
| 15 | LA: Lauf-,Sprung-,Wurf-ABC<br>Mehrkampf | Fitness verbessern, Dauerlauf |
| | GT: Fundamentale Grundformen<br>(Reck, Barren, Balken) | |
| 20 | Sicherheits-/Hilfestellung | |
| | GY: Bewegungsverbindungen<br>Bewegen mit Partner/Gruppe | |
| 30 | **Sportbereich III**<br>VB: Oberes/unteres Zuspiel<br>Grundsituationen, Aktionsräume<br>FB: Grundtechniken; Passen-laufen,<br>Manndeckung<br>HB: Grundtechniken, -taktik | Spielspez. Handlungen<br>vereinfachtes Regelwerk |
| - | **Sportbereich IV**<br>siehe Kl. 5 | |

Herzog-Christoph-Gymnasium
Beilstein

Fachschaft Sport
Kern-/*Schulcurriculum* Sport Klasse 7

Klasse 7

| Std. | Inhalte | Standards |
|---|---|---|
| 10 | **Übergeordneter Sportbereich**<br>Entwickl./Förderung allgem. sportlicher Grundlagen | |
| - | **Sportbereich I**<br>- Bewegungsabläufe beschreiben<br>- Regelkunde<br>- Reaktionen/Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung | Fachkenntnisse |
| 10<br>20<br><br><br>15<br><br><br>20 | **Sportbereich II**<br>SW: Wiederholung der erlernten Techniken<br>Ausdauerleistung, Delphin<br>LA: 3-Kampf;<br>Weiterentwicklung eingeführter Techniken<br>GT: Fundamentale Grundformen weiterentwickeln<br>(3 Geräte), alters-/schülerggemäß<br>Sicherheits-,Hilfestellung<br>GY: Grundformen / 1 Handgeräte (siehe Kl. 8)<br>1 Tanzstil in einfacher Form umsetzen | <br><br>Ausdauernd laufen<br><br><br><br>rhythmisch, dynamisch, raumorientiert bewegen |
| 30 | **Sportbereich III**<br>Grundlegende, *vielseitige Spielschulung*<br>Bereiche (HB,BB, VB)<br>wesentliche spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr<br>Anwendung im Spiel | <br><br><br>einfache Taktikschulung<br>Kleinfeldspiele |
| - | **Sportbereich IV**<br>*Abbau von Defiziten*<br>Trendsportarten,<br>*Jugend trainiert für Olympia, Rückschlagspiele* | |
| | | |

Herzog-Christoph-Gymnasium
Beilstein

Fachschaft Sport
Kern-/*Schulcurriculum* Sport Klasse 8

Klasse 8

| Std. | Inhalte | Standards |
|---|---|---|
| 10 | **Übergeordneter Sportbereich**<br>Entwickl./Förderung allgem. sportlicher Grundlagen | |
| - | **Sportbereich I**<br>*Gesundheitsbewußtsein* | |
| 30<br><br><br>15<br><br><br>20 | **Sportbereich II**<br><br>LA: Lauf-,Sprung-,Stoß-; 3-Kampf<br>Mehrkampf<br>jeweils eine alters-/schülergemäße Technik<br>GT: Fundamentale Grundformen siehe Kl.7<br>(Reck, Barren, Balken)<br>Sicherheits-/Hilfestellung<br>GY: Übung nach choreografischen Gesichtspunkten verbinden und präsentieren (siehe Kl. 7) | Fitness verbessern, Dauerlauf<br>*Coopertest altersgemäß*<br>(Ausdauerleistung)<br>*Bottwartal-Marathon* |
| 30 | **Sportbereich III**<br>VB: Quattro-VB (4 – 4)<br>FB: Manndeckung<br>BB: Grundtechniken, -taktik | Spielspez. Handlungen<br>vereinfachtes Regelwerk |
| - | **Sportbereich IV**<br>*Jugend trainiert für Olympia; Rückschlagspiele* | |

Herzog-Christoph-Gymnasium
Beilstein

Fachschaft Sport
Kern-/*Schulcurriculum* Sport Klasse 9

Klasse 9

| Std. | Inhalte | Standards |
|---|---|---|
| 10 | **Übergeordneter Sportbereich**<br>Entwickl./Förderung allgem. sportlicher Grundlagen | |
| - | **Sportbereich I**<br>- siehe Klasse 7<br>- Reaktionen / Anpassungen des Körpers bei Belastung | Fachkenntnisse |
| 30<br><br><br>15<br><br><br>20 | **Sportbereich II**<br>LA: 3-Kampf (100m; Weitsprung; Kugelstoß)<br>Weiterentwicklung eingeführter Techniken<br><br>GT: Normfreies Turnen / Fundamentale Grundformen<br>(Reck, Barren, Ringe, Boden)<br>Sicherheits- und Hilfestellungen<br><br>GY: 1 Handgerät eigene Choreo | Ausdauerleitsung<br><br><br><br><br><br>rhythmisch, dynamisch,<br>raumorientiert bewegen |
| 30 | **Sportbereich III**<br>VB: (vorbereitende) Übungen Schmettern / Angriffsschlag<br><br>BB: Streetball, Give&Go | |
| - | **Sportbereich IV**<br>*Abbau von Defiziten*<br>Trendsportarten,<br>*Jugend trainiert für Olympia, Rückschlagspiele* | |

Herzog-Christoph-Gymnasium
Beilstein

Fachschaft Sport
Kern-/*Schulcurriculum* Sport Klasse 10

Klasse 10

| Std. | Inhalte | Standards |
|---|---|---|
| 10 | **Übergeordneter Sportbereich**<br>Entwickl./Förderung allgem. sportlicher Grundlagen | |
| - | **Sportbereich I**<br>Grundlagen Fitness / Trainingslehre | |
| 30<br><br><br>15<br><br><br>20 | **Sportbereich II**<br><br>LA: 100m / Hochsprung / Kugel / Speereinführung<br>1000m / Ausdauerleistung<br>jeweils eine alters-/schülergemäße Technik<br><br>GT: Akrobatik<br><br>GY: Tanz / Band | Fitness verbessern, Dauerlauf<br>*Coopertest altersgemäß*<br>(Ausdauerleistung)<br>*Bottwartal-Marathon* |
| 30 | **Sportbereich III**<br>VB / BB / FB / Rückschlagspiele | Spielspez. Handlungen<br>Spielantizipation |
| - | **Sportbereich IV**<br>*Jugend trainiert für Olympia: Trendsport* | |

Herzog-Christoph-Gymnasium
Beilstein

Fachschaft Sport
Kern-/*Schulcurriculum* Sport Klasse 11

Klasse 11

Alles wiederholen und festigen.
Defizite ausgleichen.
Vorbereitung auf die Oberstufe.