Stoffverteilungsplan Sport weiblich (HCG Beilstein G9)

ab Schuljahr 2013/14 – erstellt am pädagogischen Tag 1.7.2013

Klasse 5

Schwimmen: 2 Schwimmarten in Grobform
1. Hj 25 m Brust
2. Schwimmart Kraul in Grobform (Stilnote)
eventuell Tauchstrecke

Leichtathletik: 3-Kampf : 50m / Weitsprung (Zone Kl. 5/6/7) Schlagball (80g.)
Ausdauerleistung

Gerätturnen: Boden: Rolle vorw / Handstand abrollen / Rad
Sprung: Hocke

Gymnastik: Allgemeine Grundlagen in Verbindung mit Musik
Allgemeine Rhythmisierung

Spiele: Vielseitige Spielschulung (auch Ringen und Raufen):
BB: 1. Hj Schwerpunkt Kleine Spiele und BB
HB: Grundlagen und Aufsetzerball

Klasse 6

Schwimmen: 1. Hj 25 m Kraul
Rücken Stilnote (alternativ 50 m Brust oder Kraul)
Rettungsschwimmen

Leichtathletik: 3-Kampf : 50m / Einführung Flop / Wurf -ABC (Schlagball 200g.)
Ausdauerleistung

Gerätturnen: Reck: Auf-Um-Unterschwung
Balken: Übergrätschen / Aufhocken

Gymnastik: Seil

Spiele: HB: Grundtechniken und Taktik
VB: Ball über die Schnur / Pritschen und Baggern / Aufschlag von unten (3:3)

Klasse 7

Schüler werden verstärkt zur selbständigen Arbeit im Unterricht herangezogen

Schwimmen: 1. Hj 50 m wahlweise / 2. Hj eventuell 100 m
Einführung Delphin (Stilnote)

Leichtathletik: 3-Kampf : 75 m / Weitsprung / Einführung Schleuderball
Ausdauerleistung

Geräteturnen: Boden: Wh / Einführung Handstützüberschlag

Gymnastik: Tanz in einfacher Form / Handgerät Ball

Spiele: VB: Verbesserung der Grundtechniken (3:3)
BB: Korbleger / Sternschritt / (1:1) / give and go / Cut – Bewegung
HB: Wh
Rückschlagspiele (TT / Badminton)

Klasse 8

Leichtathletik: 3-Kampf : 75 m / Hochsprung / Einführung Kugel 3kg
Ausdauerleistung
Gerätturnen: Boden: Wh bekannter Elemente
Reck / Balken
Gymnastik: Tanz
Spiele: VB: Verbesserung der Grundtechniken (3:3)
Fuba: grundlegende Techniken

Klasse 9

Leichtathletik: 3-Kampf : 100 m / Weitprung / Kugel (3 kg)
Ausdauerleistung
Gerätturnen: Boden: normfreies Turnen / akrobatische Elemente
Sprung: Hocke / Überschlag
Gymnastik: Reifen
Spiele: VB: vorbereitende Übungen zum Schmettern (3:3)
BB: Schwerpunkt Streetball

Klasse 10

Leichtathletik: 3-Kampf : 100 m / Hochsprung / Kugel (4 kg) / alternativ Einführung
Speerwurf - beim Abi 600g
Ausdauerleistung
Gerätturnen: Reck: Wh bekannter Elemente / Einführung: Vorbereitung Kippaufschwung
Balken: Wh und Verbesserung bekannter Elemente
Gymnastik: Band / Tanz
Spiele: VB: Schmetterschlag, Block, Aufschlag von oben
BB: Einführung Sprungwurf / Block und Abstreifen
Rückschlagspiele

Klasse 11

Leichtathletik: 3-Kampf : 100 m / Hoch oder Weit / Kugel (4 kg) oder Speer
Ausdauerleistung
Gerätturnen: alle Geräte: allg. Wh bekannter Elemente (vorzugsweise Boden / Balken / Sprung)
Gymnastik: Handgerät nach Wahl
Spiele: VB: Wh Quattro – VB
HB: Kreuzen und Stoßen auf Lücke