

Sport Klasse 7/8

Eine vertiefte Einheit umfasst in der Regel die Zeit zwischen zwei Ferienterminen.

Spielen	<p>Pro Schuljahr sind 2 Ballsportarten vertieft zu unterrichten</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Erarbeitung von Taktik und Technik im Rahmen einer Spielreihe (z.B. integrative Sportspielvermittlung)▪ Anbieten, Freilaufen, Passen in der Bewegung <p>Basketball <i>Technik:</i> Positionswurf, Korbleger (re/li/aus Pass und Dribbling) <i>Taktik:</i> Überzahlspiele, Give and Go Vom 2:2 zum 3:3 Vorbereitung auf das BB-Turnier inkl. Regelkunde</p> <p>Handball <i>Technik:</i> Sprungwurf <i>Taktik:</i> Verteidigen am Kreis, Angriff: Stoßen auf Lücke</p> <p>Fussball Kleinfeldspiele Doppelpass</p> <p>Volleyball <i>Technik:</i> oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten <i>Taktik:</i> 1:1 – 2+2 – 2:2, Kommunikation, Aufgabenverteilung, Annahme</p>
Laufen, Springen, Werfen	<p>Im Jahr der Bundesjugendspiele ist vertieft zu unterrichten Vorbereitung für den Mehrkampf</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Sprint/ Hürdenlauf (Rhythmisierung), Starttechniken▪ Weisprung (Anlaufgeschwindigkeit) / Hochsprung▪ Weitwurf (Schlagwurf)/ Schleuderball▪ Ausdauer: 30 min ohne Unterbrechung laufen▪ Eine Leistungsüberprüfung der Ausdauer (z.B. Cooper, 30 Min-Lauf, Shuffle-Run)

Bewegen an Geräten	<p>Pro Jahr sind zwei unterschiedliche Geräte vertieft zu unterrichten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Turnerische Grundtätigkeiten (balancieren, klettern, schwingen, springen unter erschwerten Bedingungen, z.B. instabil, rw) ▪ Erstellen einer Bewegungsverbinding (alleine), präsentieren ▪ Akrobatik <p><i>Turnerische Elemente:</i> Bei den Jungen wird der Barren eingeführt Boden: Handstand, Radwende, methodische Reihe Handstützüberschlag Reck: Aufschwung, Unterschwingung, Rückschwung, Sprung in den Stütz, Abrollen, Umschwung Sprung: Hocke über den 4teiligen Kasten + Hilfeleistung</p>
Fitness entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aerobic/ Zumba/ Ausdauer Schulung/ Zirkeltraining ▪ Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht ▪ Dehnen/ Entspannen
Fahren, Rollen, Gleiten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Im Rahmen des Skilandschulheims in Kl. 7 komplett abgedeckt.
Wahlpflichtbereich Tanzen, Gestalten, Darstellen Oder Wahlsportart	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gymnastische Grundformen (gehen, hüpfen, springen, federn, Drehungen, Stände) rhythmisiert, mit/ ohne Musik, auch in Verbindung, raumorientiert ▪ Techniken mit dem Reifen oder Ball: Schwünge, Werfen und Fangen ▪ Bewegungskombination einprägen, verändern (Raumwege, Aufstellungsformen, Bewegungsebenen) und demonstrieren mit Handgerät (in PA) ▪ Paar- oder Gruppengestaltung: eine Choreographie erstellen und präsentieren ▪ Feedback: Bewegungsqualität bei anderen SuS erkennen und bewerten ▪ Badminton oder TT
Schulcurriculum & Hinweise	<p>Übrige Stunden dienen der Vertiefung</p>