

LEHRPLAN SPORT SPORT- UND MUSIKKLASSE

STUNDENDOTATION		ZF	EF
3. KLASSE	1. SEM.	1-3	
	2. SEM.	1-3	
4. KLASSE	1. SEM.	1-3	
	2. SEM.	1-3	
5. KLASSE	1. SEM.	1-2	
	2. SEM.	1-2	
6. KLASSE	1. SEM.	1-2	2
	2. SEM.	1-2	2
7. KLASSE	1. SEM.	1-2	2
	2. SEM.	1-2	2

ZUSATZFACH	3. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
SPIELE		
<p>Standardspiele Technische und taktische Grundlagen anwenden, verfeinern und Repertoire erweitern</p>	<p>Volleyball = Schwerpunktspiel Technik: Schulung oberes Zuspiel, Manchette, Einführung Smash und Block, Service von oben</p> <p>Taktik: Spiel vom 4:4 zum 6:6, Spielaufbau: Service-Manchette, Pass-Smash</p> <p>Unihockey = Schwerpunktspiel Technik: Ballführen, Passen mit Vorhand und Rückhand, Ballverarbeitung, Torschuss, Torhüter-Ausbildung Taktik: Einzel- und Blocktaktik Spiel 4-4, 5-5</p> <p>Verbindlicher Test: Spielparcours mit technischen Grundlagen</p> <p>Basketball (im Spielen integrieren) Technik: Schulung der Grundelemente Taktik: Manndeckung, Schneiden zum Korb, Spiel 5-5</p> <p>Fussball (im Spielen integrieren) Schulung Technik und Taktik</p>	
LEICHTATHLETIK		
<p>Neue Lauf- und Wurfdisziplinen erwerben</p> <p>In einem Wettkampf 4 Disziplinen absolvieren</p>	<p>Hürdenlauf: Einführung</p> <p>Speerwurf: Einführung</p> <p>Individuelles Training</p>	

GERÄTETURNEN		
<p>Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit, koordinative Fähigkeiten verbessern</p> <p>Bewegungsfertigkeiten erwerben</p> <p>Bewegungsverbindungen gestalten</p>	<p>Stützen, Spannungsübungen, Dehnen</p> <p>Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsübungen</p> <p>Hocke, Grätsche, Wende Überschlag, Stützsprünge</p> <p>Gerätebahn</p>	
GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
<p>Gesundheitsförderung Dehnen und Kräftigen zur Vorbeugung und Behebung muskulärer Dysbalancen</p> <p>Gymnastik Gymnastische Kernbewegungen anwenden und variieren</p> <p>Tanz Komplexe Bewegungsfolgen übernehmen können</p> <p>Fitness Konditionelle und koordinative Fähigkeiten gezielt verbessern</p> <p>Durch individuell angepasste Belastungen das Selbstvertrauen und die Leistungsbereitschaft steigern</p>	<p>Selbständiges Dehnen und Kräftigen</p> <p>Mit freigewählten Geräten</p> <p>Vorgegebene Schrittfolgen (4x8 Zeiten)</p> <p>Verbindlicher Test: „Streetdance“</p> <p>Im Kraftraum: Einführung ins Kraftraining an Geräten</p>	

ZUSATZFACH		4. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
SPIELE			
<p>Standardspiele: Technische und taktische Grundlagen anwenden, verfeinern und Repertoire erweitern</p> <p>Weitere Spiele Spiel mit einfachen Regeln beherrschen</p>	<p>Fussball = Schwerpunktspiel Ballführen, Passen, Torschuss Schulung Technik und Taktik im Spiel</p> <p>Handball (im Spielen integrieren): Spielpositionen</p> <p>Unihockey (im Spielen integrieren) Schulung Technik und Taktik</p> <p>Baseball = Schwerpunktspiel Technik: Werfen, Fangen, Stoppen (rollende Bälle), Pitchen Taktik: Grundregeln</p>		
LEICHTATHLETIK			
<p>Auf einen Mehrkampf gezielt trainieren</p> <p>Grundlagen Diskuswerfen erwerben</p>	<p>Je 1 Disziplin zum Springen, Werfen oder Stossen und Laufen</p> <p>Diskuswerfen: Einführung</p>		

GERÄTETURNEN		
<p>Körperspannung, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten verbessern</p> <p>Bewegungsfertigkeiten erwerben</p> <p>Bewegungsverbindungen gestalten</p>	<p>Stützen, Spannungsübungen Dehnen Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsübungen</p> <p>Kipplage, Öffnen des Hüftwinkels Kippen aus verschiedenen Positionen: Kippüberschlag, Kippbewegungen</p> <p>Gerätebahn</p>	
GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
<p>Gesundheitsförderung Dehnen und Kräftigen zur Vorbeugung und Behebung muskulärer Dysbalancen</p> <p>Frauen: Tanz Tanzrepertoire erweitern</p> <p>Fitness Konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern</p>	<p>Selbständiges Kräftigen und Dehnen Zentrale Kraftübungen (v.a. Rumpf)</p> <p>Komplexe Choreographie mit (teilweisem) Partner- oder Gruppenbezug</p> <p>Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer</p> <p>Verbindliche Tests: Konditest</p> <p>Rope Skipping</p>	

ZUSATZFACH		5. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
SPIELE			
<p>Standardspiele: Technische und taktische Fertigkeiten variieren, verfeinern und erweitern</p> <p>Rückschlagspiele Grundtechnik erwerben und anwenden</p>	<p>Volleyball (im Spielen integrieren): Spielpositionen (6:6)</p> <p>Standardspiele: taktisches Verständnis</p> <p>Badminton = Schwerpunktspiel Technik: Einführung der Grundschläge Taktik: Spiel 1:1, 2:2</p>		
LEICHTATHLETIK			
<p>Technik und Leistung in ausgewählten Disziplinen verbessern</p> <p>Spezielle Disziplinen kennen lernen</p>	<p>Training in Leistungs- und Interessengruppen</p> <p>Stabhochsprung: Einführung</p>		
GERÄTETURNEN			
<p>Körperspannung, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten verbessern</p> <p>Repertoire erweitern Fertigkeiten anwenden und gestalten</p>	<p>Stützen, Spannungsübungen Dehnen Orientierungs-, Rhythmisierungs- und Gleichgewichtsübungen</p> <p>Übungskombinationen an verschiedenen Geräten</p> <p>Verbindlicher Test: Übungen aus Elementen mit wählbarem Schwierigkeitsgrad</p>		

GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
<p>Gesundheitsförderung Gezielte Haltungsgymnastik als lebenslange Aufgabe begreifen</p> <p>Frauen: Tanz Selbständig eine Tanzsequenz gestalten</p> <p>Fitness Konditionelle Fähigkeiten selbständig trainieren</p> <p>Konditionelle und koordinative Fähigkeiten kombinieren</p>	<p>Gezieltes Dehnen und Kräftigen</p> <p>Choreographie in Gruppen</p> <p>Verbindlicher Test: 2-3 Min. Tanz vorführen</p> <p>Selbständiges Krafttraining</p> <p>Aerobic</p>	

ZUSATZFACH		6. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
SPIELE			
Standardspiele Spiele gestalten	Verschiedene Turnierformen der Standardspiele Badminton: Schulung Technik und Taktik; Turnierformen		
LEICHTATHLETIK			
Technik und Leistung in ausgewählten Disziplinen verbessern	Technik- und Leistungstraining		
GERÄTETURNEN			
Bewegungsfertigkeiten anwenden und gestalten: Fliegen und Drehen	Trampolin: Grundsprünge, Drehungen um Längs- und Querachse		
GYMNASTIK / TANZ / FITNESS			
Gesundheitsförderung Fitness Grundprinzipien der Trainingslehre kennen und umsetzen können Konditionelle Fähigkeiten überprüfen Tanz Grundschritte und Figuren von Standardtänzen übernehmen können	Selbständiges Training Bewegen, belasten, entlasten, entspannen Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer Gesellschaftstänze koedukativ		

ZUSATZFACH	7. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise
SPIELE		
Standardspiele Spiele gestalten	Verschiedene Turnierformen der Standardspiele	
LEICHTATHLETIK		
Technik und Leistung in ausgewählten Disziplinen verbessern	Technik- und Leistungstraining	
GERÄTETURNEN		
Bewegungsfolge gestalten	Freie Wahl	
GYMNASTIK / TANZ / FITNESS		
Gesundheitsförderung Fitness Grundprinzipien der Trainingslehre kennen und umsetzen können Konditionelle Fähigkeiten überprüfen	Selbständiges Training Bewegen, belasten, entlasten, entspannen Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer Verbindlicher Test: Konditest	

ERGÄNZUNGSFACH		6. KLASSE	SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
Biologische und physiologische Prozesse im Zusammenhang mit sportlicher Leistung erkennen	Herz-Kreislaufsystem, Wasserhaushalt, Stoffwechsel, muskuläre Dysbalance	BI, CH	
Körperliches Training als Störung der Homöostase verstehen Trainingsprozesse kennen und anwenden	Trainingslehre Konditionelle, koordinative und kognitive Fähigkeiten	BI	
Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit verstehen	Haltung, Gesundheit und Herz-Kreislaufsystem, psychische Auswirkungen Ernährung Trainingspläne für Gesundheitssportler Regeneration	HW	
Theoretische Erkenntnisse in der praktischen Anwendung vertiefen und reflektieren	Konditions- und Fitnesskontrolle Praxisblock in einer ausgewählten Sportart Entspannungstechniken Massage		

ERGÄNZUNGSFACH	7. KLASSE		SPORT
Grobziele	Lerninhalte	Querverweise	
Grundlagen des Bewegungslernens verstehen	Bewegungsanalyse, Bewegungssteuerung Motorisches Lernen, Voraussetzungen für menschliche Bewegung		
Inhalte und Erscheinungsformen des Sports in unserer Gesellschaft aufnehmen, verarbeiten und kritisch beurteilen Ethische Aspekte diskutieren und Meinungen bilden	Phänomen von Massensport Leistungs- und Spitzensport Dopingproblematik Trendsport zusätzliche Wahlthemen: <i>Sport und Politik</i> <i>Sport und Wirtschaft</i> <i>Sport und Medien</i> <i>Sport und Suchtprävention</i>	WR GG GS	
Theoretische Erkenntnisse in der praktischen Anwendung vertiefen und reflektieren	Koordination und Bewegungslernen an exemplarischen Bewegungen Praxisblock in einer ausgewählten Sportart Vorbereitung der praktischen Maturaprüfung		