Schulinterner Rahmenplan Sek. I

Inhalte und mögliche Leistungsüberprüfungen;

Leichtathletik:

Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen, Minutenlauf

	Sprint	Ausdauer
Klasse 7:	60 m	800 m
Klasse 8:	75 m	800 m
Klasse 9:	100 m	1000 m
Klasse 10:	100 m	1000 m

Gerätturnen:

Sprung und Boden jährliche Pflichtgeräte
Reck und Stufenbarren in Klasse 7 und 9
Barren und Schwebebalken in Klasse 8 und 10
Für alle Geräte gibt es Pflichtelemente, die Kür stellen sich die SchülerInnen selber zusammen. (Ausnahme Sprung)

Handball:

Zuspiele, Dribbling, Schlag- und Sprungwurf, Finte, grundlegende Taktik und Spielfähigkeit

	Tempodribbling	*Würfe auf dreigeteiltes Tor*
Klasse 7:	beliebig	Dribbling + Wurf
Klasse 8:	Handwechsel	Zuspiel + Wurf
Klasse 9:	um Stangen	mit Gegenspieler (Wurf am GS vorbei oder darüber)
Klasse 10:	eine Acht um Stangen	Wurf vor der 9m-Linie

Spielfähigkeit in allen Klassenstufen bewerten (nach ausgesuchten Kriterien in Kl.7 - 9)
Schiedsrichtertätigkeit ab Klasse 7

Volleyball:

oberes und unteres Zuspiel, Aufgabe von oben und unten, grundlegende Taktik und Spielfähigkeit

Klasse 7: 3:3, Klasse 8: 3:3;4:4, Klasse 9: 4:4 bis 6:6, Klasse 10: 6:6
unteres Zuspiel und Spielfähigkeit ab Klasse 7 bewerten
Aufgabenkontrolle und Schiedsrichtertätigkeit ab Klasse 7

Schwimmen:

in Klasse 7 Schwimmlager (1 Woche pro Klasse) – Brustschwimmen und Brust- oder Rückenkraulen, Startsprung, Wende, Tauchen, Zeitschwimmen (50m und 200 m sowie Ausdauer)

in den anderen Schuljahren ca. 3 Unterrichtseinheiten – Wiederholung / Festigung und 2 verschiedene Schwimmstrecken auf Zeit

Allgemein:

Für alle unterrichteten Sportarten besteht das Ziel die Phase der Grobmotorik in den einzelnen Techniken / Übungen / Disziplinen zu erreichen.
Für die Spielsportarten sollen darüber hinaus ein grundlegendes taktisches Verständnis und damit die Spielfähigkeit erreicht werden. Die wichtigsten Regeln werden für die Sportarten vermittelt, somit kann eine Bewertung der Schiedsrichterleistungen erfolgen.