

Schulcurriculum (Mittelstufe) des EGD im Fach Sport

Allgemeine Bemerkungen: Jeder Schüler sollte in der Mittelstufe Erfahrungen und Kenntnisse in folgenden Sportarten machen:

- ✓ **Spielen:** Kleine Spiele, Völkerball, Streetball, Ultimate Frisbee, Basketball, Volleyball, Badminton, z.B. Hockey, Fußball, Tischtennis, Badminton
- ✓ **Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen:** Technik und Ausdauer (Brust, Rücken, Kraul, Start, Wende), Sprünge vom Beckenrand und 1 m-Brett, Wasserball, Tauchen (tief und weit), Transportschwimmen, Fremd- und Selbstrettung
- ✓ **Turnen und Bewegungskünste:** Akrobatik, 3-Ball-Jonglage, Boden, Barren, Reck, Sprung, Zirkus
- ✓ **Gymnastisches und tänzerisches Bewegen:** Rope Skipping, Gymnastische Grundformen, Bewegen mit Musik, Pantomime, Rückenschule
- ✓ **Laufen, Springen, Werfen:** Sprint, Start, Hürdenläufe, Ausdauer- und Orientierungsläufe, Staffelläufe, Wurf und Stoß, Hoch- und Weitsprung, Aufwärmen
- ✓ **Kämpfen:** Ringen- und Raufspiele, Bodenkampf, Fallschule, Judo
- ✓ **Sporttheorie:** Intervall- und Dauermethode, Grundsätze des Aufwärmens, Bewegungsapparat, Herz/Kreislauf/Atmung
- ✓

Speziell hat die Fachkonferenz Sport die Umsetzung des folgenden schulinternen Curriculums beschlossen¹:

Jahrgang 5

Doppel Stunden	Inhalte
6	Spielen: Kleine Spiele, Völkerball
2	Turnen und Bewegungskünste: Partnerakrobatik
6	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen: Brustschwimmen-Technik, Startsprung-Technik, 200 m in max. 15 min, Freischwimmerabzeichen, Tauchen, Helfen
4	Kämpfen: Rituale, Kommandos, Ringen- und Raufspiele, Emotionen beherrschen, Fairness
5	Turnen und Bewegungskünste: Boden, Barren (parallel), Sprung
5	Laufen, Springen, Werfen: Lauf- und Fangspiele, „Bananenkistenlauf“, Walllauf

Bemerkungen:

¹ Alle Angaben unterliegen Veränderungen und Anpassungen.

Jahrgang 6

Doppel Stunden	Inhalte
6	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen: Rückenschwimmttechnik (mit Phasenbildern), 1 m-Brett-Sprünge, Wasserball
2	Turnen und Bewegungskünste: Jonglage mit 3 Bällen
6	Spielen: Streetball, Technikmerkmale des Korbwurfes
5	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen: Rope Skipping, Gymnastische Grundformen mit dem Seil, Aufwärmen mit Musik
5	Turnen und Bewegungskünste: Boden, (Stufen-)Barren oder Reck, Sprung
4	Spielen: Ultimate Frisbee
8	Laufen, Springen, Werfen: Weitsprung, Sprint und Start, Wurf/Stoß

Bemerkungen:

Jahrgang 7

Doppel Stunden	Inhalte
4	Kämpfen: Kleine Raufspiele, Bodenkampf, Fallschule
8	Spielen: Basketball
12	Turnen und Bewegungskünste: Boden, Barren, Parallelbarren, Sprung
6	Laufen, Springen, Werfen: Ausdauer- und Orientierungsläufe, Dauermethode, Herz/Kreislauf/Atmung

Bemerkungen:

Jahrgang 8

Doppel Stunden	Inhalte
12	Spielen: Volleyball
10	Turnen und Bewegungskünste: „Zirkusvorstellung“ mit Musik, Partner, Tanzelementen, Akrobatik- und Jonglageelementen
7	Laufen, Springen, Werfen: Hochsprung, Stoßen, Aufwärmen
6	Spielen: 2 Spiele (Badminton und z.B. Hockey)

Bemerkungen:

Jahrgang 9

Doppel Stunden	Inhalte
6	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen: Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen, Start und Wende, Arbeit mit Phasenbildern
10	Laufen, Springen, Werfen: Hürdenlauf, Wurf oder Stoß, Hoch- oder Weitsprung, Arbeit mit Lernkarten, Staffelläufe, Sprint 100 m oder 200 m, Aufwärmen
8	Spielen: Fußball
4	Spielen: Tischtennis
6	Turnen und Bewegungskünste: Felg- und Kippbewegungen, Überschlagbewegungen, Helfen und Sichern
2	Sporttheorie: Bewegungsapparat, Rückenschule (eventuell erst in Jg. 10)

Bemerkungen:

Jahrgang 10

Doppel Stunden	Inhalte
6	Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen: Kopfsprung oder Rückwärts-Kopfsprung vom Beckenrand, Streckentauchen, Entspannungstauchen mit Steigerung der Tauchzeiten, Transportschwimmen, Fremd- und Selbststrettung
6	Kämpfen: Judo
5	Laufen, Springen, Werfen: Zirkeltraining, Intervall- und Dauerperiode, Aufwärmen, Herz/Kreislauf/Atmung
8	Spielen: Volleyball
4	Spielen: Badminton
6	Gymnastisches und tänzerisches Bewegen: Pantomime, Wahrnehmungs- und Darstellungsübungen zu Raum, Zeit, Dynamik, Alltagsleben (Ruhe, Angst, Freude)
2	Sporttheorie: Bewegungsapparat, Rückenschule (eventuell bereits in Jg. 9)

Bemerkungen: