



Fach: **Sport**
FachlehrerInnen:

FACHINFORMATION

Schuljahr:

Jahrgang: 10

<u>Thema</u>	<u>Erfahrungs- und Lernfelder / Inhalte / Methoden</u>
Spiele	Volleyball: Sichern der Grundtechniken (Baggern, Pritschen), Aufschlag von oben, Angriffsschlag, Kooperation im Team Basketball: Sicherung der Grundtechniken (Dribbel- und Passübungen, Sternschritt, Korbwurf, Sprungwurf, Korbleger). Einnehmen verschiedener Spielerrollen (Guard, Forward, Center), Verbalisierung und Anwendung taktischer Maßnahmen American Sports/Endzonenspiele (Flag Football, Ultimate Frisbee): Erarbeitung und Umsetzung unbekannter Spielkonzepte und Regeln, Einnahme verschiedener Spielerrollen, Fairplay, Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten
Turnen und Bewegungskünste	Turnen: Präsentation einer dreiteiligen Bewegungsverbinding an drei Geräten, Sicherungs- und Hilfestellung
Tanz und Gymnastik	Erarbeiten und Präsentieren einer Gruppen choreographie (z.B. Jumpstyle, Hip Hop, Jazzdance, Tanztheater...)
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik: Staffellauf 4x100m, Hürdenlauf - Grundlagen, Hochsprung - Flop, Kugelstoßen - Angleit- und Wechselschritttechnik, 3000/5000m Langstreckenlauf
Fitness	Trainingsmethoden zur Verbesserung aerober und an-aerober Ausdauer
Kämpfen	Selbstverteidigung: Angemessene Reaktion auf Angriff des Partners, Sachgerechte Nutzung von Pratzen und Schlagkissen, Aggressionskontrolle
Sonstiges / Beteiligungen an fächer- und jahrgangsübergreifenden Themen / Projekte <i>Regelmäßiges grundlegendes Fitnesstraining Ausdauer- Kraft - Beweglichkeit</i> <i>Nach Möglichkeit des Stundenplans Schwimmen: Kraul, Start und Wende, Selbst- und Fremdrettung, Tauchen</i> <i>Mögliche Teilnahme an: Frühjahrsvolkslauf, Tour d'Energie, Altstadtlauf, Volkstriathlon (auch Staffel)</i>	