



Fach: **Sport**
FachlehrerInnen:

FACHINFORMATION

Schuljahr:

Jahrgang: **9**

<u>Thema</u>	<u>Erfahrungs- und Lernfelder / Inhalte / Methoden</u>
Spiele	Rugby oder Baseball: grundlegendes Spielkonzept, Reflexion von Spielprozessen, Entwicklung grundlegender (mannschafts)taktischer Maßnahmen, Schiedsrichtertätigkeit Handball: Sprungwurf, Fallwurf, Angriffspositionen 3:3 gegen Abwehr 1:5, Übernahme und Reflexion verschiedener Spielerrollen, Tempogegenstoß Badminton: Zentralposition, situationsangemessener Einsatz der Schlagarten Clear, Drop und Smash, Einzel- und Doppelspiel
Turnen und Bewegungskünste	Parcours: Hilfe und Sicherheitsstellung situativ und sachgerecht anw., eigene Fähigkeiten und Stärken realistisch einschätzen
Tanz und Gymnastik	Rope Skipping: Grundsprünge, Synchronspringen zur Musik, Formationswechsel, Gruppengestaltung
Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletik: 100m Sprint mit Tiefstart, Staffel (Stabübergabe), Hochsprung (Wölzer und Flop Grundtechniken), Kugelstoßen
Fitness	Intervall- und Zirkeltraining, Ausdauer- und Schnellkrafttrainingsmethoden (extensive und intensive Dauermethode, Intervalltraining, Tabata) in Theorie und Praxis
Kämpfen	Wiederholung Falltechniken, Sumo-Ringen (Regeln, Rituale, Sicherheit)
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</i> <i>Mögliche Teilnahme an: Frühjahrsvolkslauf, Tour d'Energie, Altstadtlauf, Volkstriathlon (auch Staffel)</i>	