SCHARNHORSTGYMNASIUM
HILDESHEIM

SCHULARBEITSPLAN SPORT

Stand: August 2022

Bewegungsfelder	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9*	Klasse 10
Spielen	Kleine Spiele	Ballschulung als Hinführung zu großen Sportspielen mit Hand- u. Basketbällen (Fangen, Passen, Dribbeln)	Badminton, Fußball, Handball	Basketball, Tischtennis	Volleyball, Endzonenspiel (Ultimate Frisbee)	Varianten des Hockeys (Hockey, Unihockey, Inline-Hockey), Vertiefung Volleyball
Schwimmen, Tauchen, Wasserspringen	Brustschwimmen, Rückenkraul, Startsprung, Tauchen		Freistil, Starts, Wenden, Helfen und Retten			Wasserspringen, Vertiefung der bisherigen 3 Stile, Rettungsschwimmen
Turnen und Bewegungskünste	Akrobatik u. turnerische Grundelemente		Sprung / Parcours inkl. Kasten und Balken		Stützen und Schwingen	
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen		Rhythmusschulung mit Handgeräten: Rope Skipping		Tanz mit Partner oder als Gruppe ohne Handgeräte		
Laufen, Springen, Werfen		Hochstart,Tiefstart Sprint 50m, Schlagball Hoch- od. Weitsprünge, Ausdauerschulung (BNE)		Hochsprung (Fosbury-Flop) Hürdensprint	Kugelstoßen, Weitsprung, Ausdauerschulung (BNE)	
Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten		Inline-Skating: Beschleunigen, Bremsen, Fallen, Lenken.				
Kämpfen	Ringen und Raufen; Judo: Fallschule				Judo: Kämpfen am Boden, Kämpfen im Stehen	
Testate der konditionellen / koordiantiven Fähigkeiten	50m-Brust-Sprint, 30 min.-Dauerschwimmen (BNE)	30 Sek.-Seilsprungtest, 50m-Sprint (LA), 30 min.-Dauerlauf (BNE)	50m-Kraul-Sprint	Hochsprung-Test (Höhe)	45 min.-Dauerlauf (BNE)	Schwimmtestate auf 2 versch. Strecken (50m u. 100m) in 2 versch. Stilen

* verbindliche Bewegungsfelder für den Doppeljahrgang 9/10 für SuS mit Bildungsabschluss nach Jg. 9: Bewegungsfeld Spielen, Bewegungsfeld Turnen und Bewegungskünste, Bewegungsfeld Kämpfen

BNE – Bildung für nachhaltige Entwicklung