

**Schulinternes Fachcurriculum Sport für Klasse 7 (Entwurf Sa)**

<b>LP-Bezug Kompetenzen</b>	<b>Themen, Schwerpunkte Methodische Hinweise</b>	<b>Zeitung- fang/ Lern- kontrolle</b>
Laufen, Springen Werfen (TB 3)	Fortführung Spielleichtathletik: Laufen: - Lauf ABC - Rhythmik Hürden, Kartons) - Ausdauer (im Gelände)(siehe auch Fitness) - Schnelligkeit (50m Sprint) - Steigerungsläufe, Staffelläufe Springen: - Weit - Hoch (Schersprung, Wälzer, Rückenlandung mit Schnur) Werfen: - Kleine Spiele - Werfen und Fangen (verschied. Bälle) - Stoßen (Medizinball) - Drehwürfe (Fahrradreifen)	4-6 Wochen  Klassen- interne Wett- Kämpfe
Fitness (TB 1)  Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft , Koordination	Verbesserung der Grundlagen: - Ausdauer ( Fahrtspiel, Geländeläufe , Zeit/ Tempo-läufe, Intervallläufe, Jumpstyle, Seilspringen) - Kraft, (Circuits) - Beweglichkeit (regelmäßiges Dehnen nach der Erwärmungsphase - Koordination ( Fitness Circuits)	Ca. 4 Wochen Hela Lauf Sport- motorischeF itness Tests
Spiel (TB 6)  Grundlegende Spielfähigkeiten im Streetball	Streetball - dribbeln, passen, Korbwurf- Wettkämpfe - Standwurf, Einhändiger Wurf (Einführung) - Schritttregel (rhythmisches dribbeln) - Freilaufen, abspielen, abwehren - 1:1, 2:2, 3:3 auf einen Korb - Fairplay, Zusammenspielen, Selbstkontrolle, Rücksicht - Regeleinhaltung - Einsatzwille, Umgang mit Sieg und Niederlage - Zusammenspiel in Turniermannschaften Vorbereitung auf Volleyball in Klasse 8	8 Wochen (in 2 Teilen)  Streetball Turnier im Mai
Turnen (TB 2)	Wiederholendes Erarbeiten und Sichern turnerischer Grundlagen (Körperspannung, Stützkraft) Grundformen turnerischen Bewegens: - Rollen, - Balancieren, - Stützen, - Schwingen und - Springen zusätzlich: Erlebnisturnen, neue Geräteverbindungen, Akrobatische Übungen - Helfen und Sichern Ziel ist das Erarbeiten einer individuellen Kür an 3 Geräten, die an das Erarbeitete in Klasse 5.+ 6. anknüpft.	2x 4 Wochen (Nov./Dez.+ Feb. Mrz.)  abschließ. Turnfest im März
Ergänzungen	z.B.: - Rollen/Gleiten; z.B.: Waveboard - Tanz, z.B.: Jumpstyle	