

# Inhalte des schulinternen Arbeitsplans des Ratsgymnasiums (Schuleigenes Curriculum Sek I)

## 5. und 6. Jahrgang

### **Spiele:**

Kleine Spiele (Spiele spielen, Kooperieren und Wettkämpfen, z.B. von Parteiballspielen zum Minihandball)

### **Laufen, Springen, Werfen:**

z.B. Vom „Schnell- Laufen“ zum Sprint, ausdauernd Laufen im Gelände und auf der Bahn, Werfen verschiedene Gegenstände weit, Schrittweitsprung

### **Schwimmen:**

vielseitiges Bewegen im Wasser, Brust- und Rückenschwimmen, Tauchen, Startsprung, ausdauernd schwimmen 20 Minuten

### **Tanzen und Gymnastik:**

Erlernen gymnastischer Grundformen

### **Turnen:**

Grundlagen Bodenturnen und Sprünge

## 7. und 8. Jahrgang

### **Spiele:**

z. B. Grundelemente des Fußballs spielgemäß entwickeln, Rückschlagspiele erproben, Basketball spielerisch und spielgemäß

### **Laufen, Springen, Werfen:**

z. B. Hürden rhythmisch überlaufen, Weit werfen und stoßen, Staffellaufen, in die Weite und in die Höhe springen

### **Tanzen und Gymnastik:**

z.B. Funktionsgymnastik erlernen und anwenden, Grundformen des Aerobic

### **Turnen:**

z.B. Erwerb von Körperspannung und Koordination am Minitramp

## 9. und 10. Jahrgang

### **Spiele:**

z.B. Im Volleyball Spielformen mit erweitertem technischen Repertoire anwenden, im Handball Spielformen zur Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik praktizieren

### **Laufen, Springen, Werfen:**

z. B. Flop springen, 100m aus dem Tiefstart in Sprinttechnik, Leistungsstöße durchführen

### **Tanzen und Gymnastik:**

z.B. planen einen Zirkel zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit erstellen und präsentieren eine tänzerische Bewegungsfolge