

Domgymnasium Verden - Schuleigener Arbeitsplan (SAP) Sport Sek. I (67,5min-Takt; gültig ab Schuljahr 2018/19)

Bewegungsfelder	Jahrgang 5 (2x 67,5min)	80 U-Std.	Jahrgang 6 (67,5min)	40 U-Std.	Jahrgang 7 (67,5min)	40 U-Std.	Jahrgang 8 (2x 67,5min)	80 U-Std.	Jahrgang 9 (67,5min)	40 U-Std.	Jahrgang 10 (67,5min)	40 U-Std.
Spielen	Schwerpunkt: integrative Sportspielvermittlung: Volleyball, Basketball, Hockey und Handball elementare Grundlagen, Spiele erfinden	16	Schwerpunkt: Hockey Einführung: Fußball (Stoppen, Innenseitstoß, Ballführung, Torschuss)	11 8	Schwerpunkt: Fußball Einführung: Basketball (Passen, Fangen, Korbwurf, Dribbeln) Einführung Handball	10 8 5	Schwerpunkt: Basketball Einführung: Volleyball (Baggern, Pritschen, Kleinfeldvolleyball 3 mit 3, 4 mit 4) Schwerpunkt: Handball (Passen, Fangen, Zielwurf)	10 8 10	Schwerpunkt: Volleyball Einführung: Badminton Einführung: Ultimate Frisbee oder Flag-Football	8 5 4	Schwerpunkt 1: Badminton Schwerpunkt 2: Tischtennis	8 10
Schwimmen, Tauschen, Wasserspringen	Schwimmen in Brust- und Rückenlage, Bruststil+-zeit ausdauernd Schwimmen (15 min.); Startsprung; Einführung Rückenkrault; Wasserspringen (1m-Brett); Orientieren unter Wasser; Gegenstände schwimmend transportieren; Techniken z. Selbstrettung	27 2/3 HJ à 90 min. Praxis					Tauchen Strecke; Kraulstil inkl. Wende; Bruststil inkl. Wende; Brustzeit 50m	14 2/3 HJ à 40 min. Praxis				
Turnen u. Bewegungskünste	Kernthemen des Turnens: Einfache Verbind. von drei Elementen an einem Gerät (z.B. Boden: Rolle-vw/ Strecksprung/1/2 Dreh/ Standwaage/Rolle-rw/Kopfst./Flugrolle)	7	Bewegungskunststücke: Kleine Kunststücke mit dem Partner Schwerpunkt: Balance und Körperspannung	6	Synchronturnen: Turnen an Geräten	8	Turnen am Minitramp; Überschlagbewegungen (Flug-Rollen, Räder, HS-Abrollen, HS-Überschlag; Kopfstand)	12			Gruppenchoreographien mit selbstgewähltem Gerät (z.B. Bank; kl. Kasten)	7
Gymn. u. tänz. Bewegungen	Kleine Choreographien mit Schwerpunkt laufen, federn, springen, hüpfen (bei Zeitnot: mit Inhalt in J6 verbinden)	5	Erarbeiten von Gestaltungsmöglichkeiten mit versch. Handgeräten (Bällen, Seilen, Reifen, Bändern)	6					Themendarstellung mit pantomimischen oder tänzerischen Mitteln	6	Choreographien mit dem Stepper; Aerobicchoreographien	8
Laufen, Springen, Werfen	zunehmend ausdauernd laufen, z.B. Steigerungsläufe mit Pausen (2-4-6-4-2 min); 50 m aus Hochstart; Weitsprung: Anlauf und Sprung aus einer Zone; Standweitwurf, Ballwurf mit rechts und links; Staffellauf: Stabübergabe Pendelstaffel	16	25 min ohne Pause laufen; Weitsprung	7	Ausdauer; 75 m aus Hoch- oder Tiefstart; versch. Hindernisse überlaufen im 3- oder 5-Schritt-Rhythmus	6	30 min ohne Pause laufen; Cooper Test; Hürdenlauf mit niedrigen Hürden ohne Zeitvorgabe; Hochsprung: verschiedenen Techniken; Ballwurf mit effektivem Anlauf; Kugelstoßen	14	Ausdauer; 100 m ; Prüfungsauswahl: Ballwurf / Kugel; Einführung Speerwurf; Hochsprung: Flop (Grobform)	15	Mehr als 30 min ohne Pause laufen; Cooper Test; 75 m über 5 Hürden;	5
Bewegen auf roll. u. gleit. Geräten	AG Rudern	0	Ruderlager Papenburg AG Rudern	0	Ruderlager Papenburg AG Rudern; Wandertag Kanu, Rad, Schlittschuh	0	Einführung Waveboard Ruderlager Papenburg AG Rudern	3	Ruderlager Papenburg AG Rudern; Wandertag Snowdome, Rad, Kanu...	0	Ruderlager Papenburg AG Rudern	0
Kämpfen	Von Zweikämpfen um Gegenstände / Raum hin zu Zweikämpfen mit dir. Körperkontakt	6					Bodenkämpfe mit dir. Körperkontakt	6			optional: Von Zweikämpfen in Bodenlage hin zu Zweikämpfen im Stand	2
Wettkämpfe	BJS Leichtathletik Turnier Völkerball		BJS Leichtathletik Turnier Hockey		Turnier Fußball		Turnier Basketball		Turnier Volleyball		Turnier Tischtennis	
U.-Stundenanzahl à 67,5 min		77		38		37		77		38		4

Jahrgang 11: Fußball, Tischtennis, Hockey, Fitness, Turnen