

	Fachgruppe Sport Gymnasium Eversten Oldenburg Schuleigener Arbeitsplan (SAP) im Fach Sport für die Jahrgänge 5-10										Gültig ab: Dez 2023	
	Jahrgang 5	DS	Jahrgang 6	DS	Jahrgang 7	DS	Jahrgang 8	D S	Jahrgang 9	DS	Jahrgang 10	DS
Spiele Bis Ende Jg.9: 2 Zielschussspiele 1 Endzonenspiel 1 Rückschlagspiel Ende 10: 1 weiteres Rückschlag- spiel	Spielentwicklung Gemeinsam zum Erfolg – Kleine Spiele unter bes. Berücksichtigung der Kooperation	5 3	Handball (-ähnliche) Spielformen	5	Fußball – mit dem Fuß ballgeschickt werden Mannschaftsrück- schlagspiele – Ideen erproben und anpassen	6 5	Basketball	6	Kleinfeldvolleyball Endzonenspiel (Rugby, Flag-Football, Frisbee)	6 5	Platzierung und Geschwindigkeit im Badminton oder Tischtennis	6
Schwimmen Vorgaben: 10 DS in 5/6 20 DS in 7-10			Schwimmen I (2. Hj) - Brustschwimmen - Kippwende - Startsprung - Wasserspringen - Transport- und Staffelspiele - Tauch- und Fangspiele - evtl. Einführung Rückenschwimmen	14			Schwimmen II (1. Hj) -Kraulschwimmen -Triathlon	8			Schwimmen III (1. Hj) - Helfen und Retten -Streckentauchen	8
Turnen und Bewegungskünste	Gerätebahn (Boden, Reck, Bank)	8	Turnen am Boden in Verbindung mit Partner- oder Gruppenakrobatik	5	Synchronspringen mit dem Minitrampolin	4	Synchronturnen an einer Gerätebahn (2 Geräte)	6	Stützsprünge (Reutherbrett)	5	Großes Trampolin (parallel zur Tanzeinheit)	4
Gymnastisches und tänzerisches Bewegen	Rhythmisches Bewegen mit Handgeräten	4			Hip-Hop o. Jumpstyle	5			Gestaltung einer Rope- Skipping-Choreographie	5	Tänzerische Gestaltung eines Musikstücks/Themas (parallel Trampolin)	5
Laufen, Springen, Werfen	Schnell laufen - Sprintspiele Werfen mit u. ohne Anlauf	3 3	Ausdauerndes <u>Laufen</u> <u>Springen</u> in die Weite	6	<u>Sprint</u> : Erproben unters. Starttechniken, Staffelspiele, Reaktionsspiele Vergleich leichtathl. <u>Wurf-, Stoß-</u> und <u>Schleuderbewegungen</u>	4 4	TRI-Laufen Hochsprung - <i>Erprobung verschiedener Hochsprungstechniken</i>	5 4	Hürdensprint 75m-Sprint auf Zeit	5	Kugelstoßen Hochsprung - Warum eigentlich rückwärts?	4 5

Bewegen auf rollenden und gleitenden Geräten							TRI-Radfahren	2			SLA Skifahrt	(20)
											Skigymnastik, vorbereitende Übungen	2
Kämpfen	Kampffideen erproben - Regeln entwickeln	2							Kämpfen im Stehen	6		
	Bodenkampf um den Schultersieg	4										
Gesamtstundenzahl		32		30		28		31		32		34

Anmerkung: Grundsätzlich zielt der SAP auf die Schulung der im KC verankerten Kompetenzen. Hieraus ergeben sich an einigen Stellen Spielräume in den praktischen Inhalten.