

OHG-Schulcurriculum: Sport weiblich

Klasse 5

1	Spiele	Fußball Handball Kleinfeldtennis, (Low T-Ball) Heidelberger Ballschule
2	Laufen, Springen, Werfen	Kurzstreckenlauf (50m) Weitsprung Übungen BuJuS
3	Bewegen an Geräten	Boden Sprung
4	Bewegen im Wasser	Gleiten und Tauchen Fuß- und Kopfsprünge Schwimmtechnik Brust 25m Zeitmessung
5	Tanzen, Gestalten, Darstellen	Seilkür
6	Fitness entwickeln	DLV-Laufabzeichen (Stufe 1) 6-Minuten Lauf
7	Fahren, Rollen, Gleiten	Eislaufmodul Polarion Inline-Skating
Summe der Unterrichtsstunden		
Verbleibende Freiräume		

Klasse 6

1	Spiele	Basketball Volleyball Tischtennis Heidelberger Ballschule
2	Laufen, Springen, Werfen	Kurzstreckenlauf Laufen über Hindernisse Weitwurf
3	Bewegen an Geräten	Schwebebalken Minitrampolin
4	Tanzen, Gestalten, Darstellen	Grundformen mit und ohne Handgerät
5	Fitness entwickeln	Spielerische Ausdauerschulung 20-Minuten Lauf
6	Miteinander und Gegeneinander Kämpfen	Zweikämpfe am Boden in unterschiedl. Formen
Summe der Unterrichtsstunden		
Verbleibende Freiräume		

Klasse 7

1	Spielen	Handball Fußball Floorball (Uni-Hockey)
2	Laufen, Springen, Werfen	Sprint (75m) Hochsprung Staffeln
3	Bewegen an Geräten	Reck Boden
4	Bewegen im Wasser	Schwimmtechnik Kraul 50m Zeitmessung (Brust o. Kraul) Rettungsschwimmen Cooperschwimmen
5	Tanzen, Gestalten, Darstellen	Hip-Hop Tanz
6	Fitness entwickeln	DLV-Laufabzeichen (Stufe 2) Shuttle-Run-Test
7	Fahren, Rollen, Gleiten	Inline-Skating
Summe der Unterrichtsstunden		
Verbleibende Freiräume		

Klasse 8

1	Spielen	Basketball Volleyball Badminton
2	Laufen, Springen, Werfen	Kugelstoßen Laufen über Hindernisse Weitsprung
3	Bewegen an Geräten	Sprung
4	Tanzen, Gestalten, Darstellen	Handgerät: Band
5	Fitness entwickeln	OL-Lauf 25-Minuten Lauf
6	Fahren, Rollen Gleiten	Bike and Run
Summe der Unterrichtsstunden		
Verbleibende Freiräume		

Klasse 9

1	Spielen	Fußball Handball Volleyball Tischtennis oder Kleinfeldtennis
2	Laufen, Springen, Werfen	Schleuderball Sprint Hürden
3	Bewegen an Geräten	Boden Parcours
4	Tanzen, Gestalten, Darstellen	(Puffer: HipHop)
5	Fitness entwickeln	Cooper-Test
6	Fahren, Rollen Gleiten	---
Summe der Unterrichtsstunden		
Verbleibende Freiräume		

Klasse 10

1	Spielen	Basketball Volleyball Badminton oder Floorball
2	Laufen, Springen, Werfen	Kugelstoßen Hochsprung oder Weitsprung Sprint
3	Bewegen an Geräten	Sprung oder Boden
4	Tanzen, Gestalten, Darstellen	Reifen oder Ball
5	Fitness entwickeln	30 Minuten Lauf
6	Fahren, Rollen Gleiten	---
Summe der Unterrichtsstunden		
Verbleibende Freiräume		

Stand: 14.04.2021 Flu