

OHG Nagold/Fachschaft Sport

Schulcurriculum Sport Klasse 9 – 10 Mädchen

Theorieelemente:

Kenntnisse über die Auswirkungen sportlicher Betätigung auf den Körper

Biologische Hintergründe der Anpassungserscheinungen des Körpers nach Belastung und Erholung

Möglichkeiten der Leistungssteigerung durch Training

Grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären

Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufes

Kenntnis und Einhaltung der Regeln der im Unterricht behandelten Sportarten

Problematik des Sporttreibens in der Natur

Problematik von Drogen und Doping im Sport

Grundsätze der sportgerechten Ernährung

Leichtathletik	LA - Dreikampf
Kugelstoß Drehwurf / Speerwurf	Mit Angleiten; Speerwurf Einführung
Flop	
100 m	Turnerischer Zweikampf
Ausdauerschulung	Längere Läufe, auch über 12 min (30 Min Lauf)
Turnen	Turnerischer Zweikampf
Sprung	Kasten längs: Hocke Kasten quer: Handstützüberschlag
Stufenbarren	Schwungstemme vw oder rw
Balken	
Boden	Handstützüberschlag; Salto

Akrobatik	Gruppenturnen
Schwimmen	Auf Grund der Schwimmhallensituation in Nagold nicht möglich
	Verbesserung der Fertigkeiten, Brust- u. Kraultechnik
Gymnastik / Tanz	
Grundformen mit / ohne Gerät: Keule / Band	Gruppenchoreografie
Spiele	2-3 Mannschaftssportarten
Basketball	Fast-break; Sprungwurf Mann-Mann-Verteidigung; 2:1:2 Zone (Einführung)
Fußball	Komplexe Spielformen; Individualtaktik
Volleyball	Schmettern; Lob; Block; Tennis-Aufschlag; Spiel mit vorgezogener VI
Wahlbereich	
Frisbee	
Hockey	
Badminton	