

Kurzübersicht SEK I - Fach: Sport

Verabschiedet in der FK am 05.09.2025

Jahrgang		1	2	3	4	5	6
5	Inhalte	Leichtathletik	Kleine Spiele	Mannschaftsspiele	Partnerübungen/spiele	Turnen	Fitness
	Methoden-/Medienkompetenz	Minutenlauf Lauf ABC, Sprung ABC	Laufspiele Abwurfspiele z.b. Völkerball und Variation (Inselvölkerball, Bienenvölkerball, Agentenvölkerball ...)	Fangen, Werfen, Dribbeln , Werfen auf Ziele	Frisbee, Federball, Übungen mit dem Seil, Kräftigungsübungen, Gleichgewicht halten Mit und Gegeneinander	Hindernisturnen, Minitrampolin, Bodenturnen, Tanz	Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten und der koordinativen Fertigkeiten und Schulung der Beweglichkeit
6	Inhalte	Leichtathletik	Kleine Spiele	Mannschaftsspiele	Alternative Spiele	Zweikampf	Siehe Klasse 5
	Methoden-/Medienkompetenz	Minutenlauf, Dreierhopp, Schlussweitsprung, Wurf	Zu den bekannten Spielen werden neue kleine Spiele gelernt.	Volleyball/Ball über die Schnur, Basketball/3x3, Fußball,	Turmball, Ultimate Frisbee, Streetball	Einführung in technisch koordinative Fertigkeiten	Verbesserung der Kondition/ Koordination - Kreistraining - Stationstraining
7	Inhalte	Kleine Spiele, kooperative Spiele	Leichtathletik	Turnen	Gymnastik/ Tanz mit Handgerät	Mannschaftsspiele	Partnerspiele
	Methoden-/Medienkompetenz	Mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln	Lauf-, Sprung-, Wurftechniken: Sprint, Ausdauerlauf (20min), Ballwurf, Standweitsprung	Springen, Sprünge, Landen – Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten (Sprung) ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren	Rope-Skipping hula hoop Bewegungskombinationen (Tanz z.B. Jumpstyle, Hip Hop, Shuffle)	Einführung Basketball / Volleyball	Einführung Badminton Indiaca Fitnessübungen
8	Inhalte	Leichtathletik	Tischtennis	Hockey	Parkour	Schwimmen	Kleine Spiele

	Methoden-/Medienkompetenz	Lauf-Sprung,- Wurftechniken: Weitsprung, Hochsprung, Sprint, Dauerlauf (20 min), Ballweitwurf, leichtathletischer Mehrkampf	Einführung: Grundtechniken VH, RH, Aufschlag, Regeln in vereinfachter Form regelgerecht, fair mit- und gegeneinander spielen	in Spielsituationen grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten anwenden, fair, mannschaftlich und regelgerecht spielen	grundlegende Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten ausführen sowie Bewegungen variieren und kombinieren; Gerätebahnen- und kombinationen realisieren	unterschiedliche Schwimmtechniken: Brust, Kraul, Rückenschwimmen, Ausdauerleistung (10min), Springen und Tauchen	in unterschiedlichen Spielen nach vorgegebenen Kriterien mit- und gegeneinander technisch wie taktisch situationsgerecht handeln
9	Inhalte	Weiterführung Volleyball	Badminton Vertiefung	Leichtathletik	Alternative Spiele	Basketball	
	Methoden-/Medienkompetenz	Übungsformen zum Vertiefen der Grundtechniken Aufschlag, oberes – unteres Zuspiel, Regeln, Angriffsschlag, Block	Übungsformen zum Vertiefen der Grundtechniken Aufschlag, Clear, Drop, Smash, Regeln	Lauf-, Sprung- Wurftechniken: Weitsprung, Hochsprung, Sprint, Dauerlauf, Tiefstart, Kugelstoßen	z.B. Flag Football, Ultimate Frisbee	erlernte Techniken verfeinern Stopp-Stern-Schritt, Korbleger, Wurf, Regeln	
10	Inhalte	Fitness	Leichtathletik	Volleyball	Badminton	Gymnastik/ Tanz	Zweikampfsport
	Methoden-/Medienkompetenz	selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch aufwärmen ein Aufwärmprogramm nach vorgegeben Kriterien zielgerichtet leiten Referat zum Thema Fitness halten	eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Hochsprung oder Kugelstoßen) in der Grobform ausführen	Komplexe spielübergreifende technisch- koordinative Fertigkeiten sowie taktisch- kognitive Fähigkeiten weiterentwickeln und situationsgerecht in Spielen anwenden	Komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben	Entwickeln, üben und präsentieren von Choreographien/ Fitnessgymnastik in Gruppen – Klang, Rhythmus und Musik als Impulse für Bewegungsgestaltung nutzen	technisch koordinative Fertigkeiten (z.B. Fallen, Befreien) und taktisch- kognitive Fertigkeiten (z.B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Kämpfen und Ringem anwenden und in ihrer Funktion erläutern