

## Viktoria-Gymnasium Essen – Schulinterner Lehrplan Sport

Beschluss der Fachkonferenz Sport vom 17.05.2011

Jgst	
5	<p><b>Turnen:</b>Boden(Rollen-Kerze-Kopfstand/Handstand/Sprünge) / <b>Aerobic-Ropes</b>( als Erwärmphasen)/<b>Basketball:</b>3:3;Dribbling-Pässe-Standwurf/<b>Leichtathletik:</b>3 Kampf und kindgerechte Ausdauerschulung/<b>Schwimmen:</b>Brust(Erwerb des Bronzescheins/Brust-Tauchen-Springen)/<b>Kleine Spiele</b>,evtl.mit Zweikampfcharakter</p>
6	<p><b>Volleyball:</b>3:3 (Pritschen-Baggern-Angabe vu)/Turnen:Grätsche am Bock/<b>Aerobic-Ropes</b>(als Erwärmph)/<b>Leichtathl.:</b>Verfestigung aus 5;Tiefstart;Schersprung;zielgerichtete Ausdauerschulung/<b>Kleine Spiele</b> evtl mit Zweikampfcharakter</p>
7	<p><b>Turnen:</b>T-Bock/<b>Aerobic-Ropes</b>(Erwärm-Phasen)/<b>Skigymnastik/Baskball:</b>Spiel 5:5; Techniken verfestigen,Schrittregel umsetzen:Dribbelbeginn-Stoppen/<b>Leichtath:</b>Kugelstoßen;Ausdauerschulung) <b>Schwimmen:</b>Erwerb des Silber-@Goldabzeichens;Kraul;Tauchen-Sprünge</p>
8	<p><b>Turnen:</b>Barren/<b>Aerobic-Ropes</b>(Erwärm-Phasen)/<b>Basketball:</b>5:5;Korbleger starke Hand/<b>Volleyball:</b>von 3:3 zu 4:4;Techniken verfestigen)/ <b>Kleine Spiele</b> evtl mit Zweikampfcharakter / <b>Badminton:</b>Grundtechniken ÜK-Uhd-Clear;hohe weite Angabe)</p>
9	<p><b>Turnen:</b>Boden(Whlg;Flugrolle-Rad-Radwende)als Einzelkür/<b>Aerobic-Ropes</b>(als Erwärmphase)/<b>Leichtathletik:</b>vom Schersprung zum Flop;Ausdauerschule in der Halle/<b>Volleyball:</b>6:6;Grundtechniken festigen /<b>Basketball:</b>Spiel,Techniken und Regelwerk vertiefen;tiefes Dribbling)/ <b>Badminton:</b>Grundtechniken wiederholen)</p>
10	<p><b>Turnen:</b>MiniTr zur Ausformung von Sprüngen über Quer-Längsgerät;MTr als eigenständiges Gerät mit und ohne Hindernis,Schaukelringe als Einzelkür/ <b>Leichtathletik:</b>mit der Kastentreppe vom Schrittsprung zu Lauf-und Hangsprung; Intervalltraining zur Ausdauerschule/ <b>Basketball:</b>Manndeckungs-und <b>Freilaufverhalten;Finten</b>/ <b>Volleyball.:</b>Festigen der Grundtechniken und des Spiels 6:6;Angabe von oben;Sprungpritschen als erste Angriffshandlung;erster Pass auf III)</p>