

Sportlehrplan der Sophienschule – Sek. I: Inhaltsbezogene Kompetenzen (mind. 3 Lernfelder = L.F.)

Sportarten	Klasse 5	Klasse 6	Klasse 7	Klasse 8	Klasse 9	Klasse 10 (Vorstufe)
Kleine Spiele	Laufspiele, Ballspiele, (Zombiball, Bänderfangen, Kegelspiele)	Laufspiele, Ballspiele, (Zombiball, Bänderfangen, Kegel umwerfen, Brennball)	(Aufwärmspiele)	(Aufwärmspiele)	(Aufwärmspiele)	KURS-System
L.F. Turnen und Bewegungskünste	BO: Rolle vw, rw, Rad, SP: Hockwende, Bockspringen	BO: Handstand RI: Schwingen SP: Minitramp (Grundspr.), T-Bock	BO: Handstand abrollen, Flugrolle, SP: T-Bock mit Anfliegen (erhöhter Brettabstand) BA: Schwingen RE: Aufschwung, Unterschwingung	BO: Handstand abrollen, Flugrolle, SP: Hocke Kasten quer (erhöhter Brettabstand) BA: Abgänge, Aufschwung RE: Aufschwung, Unterschwingung	BO: Handstand abrollen, Flugrolle, Rolle rw. In den flüchtigen Handstand SP: Hocke Kasten quer (erhöhter Brettabstand) BA: Rolle vw., hohe Wende, Oberarmstand o. Kippe RE: Aufschwung, Unterschwingung, Umschwung	1.HJ: Individual-Sportarten/ A-Bereich
L.F. Laufen, Springen, Werfen	LAUFEN: -Schrittrhythmen -Laufspiele SPRINGEN: -Mehrfachsprünge WERFEN: Zielwerfen Wurfspiele	LAUFEN: -Sprints (50m) -Dauerlauf mind.25 Min. ohne Pause -Pendelstaffel SPRINGEN: -Schrittweitsprünge WERFEN: Weitwürfe, u.a.. mit Schlagwurf (80g)	LAUFEN: -Sprint / Tiefstart (75m) -Dauerläufe mind.25Min -Pendelstaffel SPRINGEN: -Schrittweitsprünge Hochsprung (Flop) WERFEN: Schlagwurf (80g)	LAUFEN: -Sprint / Tiefstart (75m) -Dauerläufe bis 30 Min. -Hürdenläufe SPRINGEN: -Phasensprünge Hochsprung (Flop) WERFEN: Schlagwurf (200g)	LAUFEN: -Sprint / (100m) -800m (w.) / 1000m (m.) -Hürdenläufe SPRINGEN: -Phasensprünge Hochsprung (Flop) WERFEN: Kugel: Standstoß und Angleiten oder: Speer	
L.F. Spiele(n)	Fussball: -Ballannahme (Innens.) Freilaufen /Spiel o. Ball Dribbeln	Basketball: -Dribbeln -Passen und Fangen -Korbwurf -Spieltaktik Rugby oder Baseball -Wurf- und Fangtechn. -Indiv.-/Mannsch.-taktik	Tischtennis -Ball im Spiel halten (Schupfschlag) -Angaben -Spielformen (Rundlauf etc.) Hockey: -Passen und Stoppen -VH / RH Dribbeln -einfache Spielformen oder	Badminton -Gewöhnungsübungen mit Schläger u. Ball -Clear -Aufschlag und ein Großes Sportspiel nach Wahl	Volleyball: -Pritschen u. Baggern -Aufstellung / Positionen -einfache Spielformen -Aufschlag -Smash und ein Großes Sportspiel nach Wahl	2.HJ: Mannschafts-Sportarten/ B-Bereich