



**Fachschaft Sport
Schwerpunkte - Inhalte Jungen – LehrplanPlus im G9**

Sportliches Handlungsfeld	Turnen	Schwimmen	Leichtathletik	Sportspiel	Theorie (schriftl. Test freigestellt)
Jahrgangsstufe					
5	Boden und/oder Geräteparcours	1. Technik: Brust 2. Technik: Rücken Spielerische Übungen zum Ausdauerschwimmen und Tauchen	50m – Lauf Schlagball (80g) Aerobe Ausdauer (z.B. 15 min)	Handball und Fußball +	Handballregeln Baderegeln, Aspekte gesunder Ernährung
6	Reck und/oder Gruppenakrobatik/Akrobatik	1. 25m Rücken 2. Technik Kraul Ausdauerschwimmen: (z.B. 200 m Freistil) Rettungsschwimmen: Grundlagen	Weit- und Hochsprung (Leistung oder Technik) Aerobe Ausdauer (z.B. 20 min)	Basketball und Volleyball +	Basketballregeln Verhalten in Notsituationen beim Schwimmen Belastung /Erholung (Puls und Pulskontrolle)
7	Minitrampolin oder Barren und/oder Turnen an Gerätelandschaften	1. 50m Kraul 2. Eine Technikform mit Start und Wende Ausdauer: (z.B. 250m Freistil) Rettungsschwimmen mit Rettungshilfen	Schlagwurf Weitsprung Aerobe Ausdauer (z.B. 25 min)	Handball und Fußball +	Fußballregeln Positive Auswirkungen durch aerobes Ausdauertraining- Aspekte gesunder und ungesunder Ernährung
8	Kasten/Bock und/oder Parkour-Elemente	1. 50m Kraul oder 50m Brust oder 50 Rücken 2. Eine Technikform mit Start und Wende Ausdauer: (z.B. 300m Freistil) Rettungsschwimmen: Tauchen / Springen	Hochsprung- 75m – Lauf- Aerobe Ausdauer (z.B. 30 min)	Volleyball und Basketball +	Volleyballregeln aktiver Bewegungsapparat
9	Boden oder Minitrampolin und/oder Synchronturnen/ Gruppenakrobatik	1. Zeitnahme (100m oder 50m) 2. Zeitnahme (s.o) oder Delphintechnik Ausdauer: (z.B. 350m Freistil) Rettungsschwimmen: Selbstrettung	Weitsprung (Zone) Standstöße mit Kugel (Technik oder Leistung) Aerobe Ausdauer (z.B. 35 min)	Handball und Fußball „+“	Leichtathletikregeln Erste Hilfe bei typischen Sportverletzungen
10	Übungsprogramme aus Reck oder Barren oder Sprung (Gruppenchoreographie) Gerätekombination	Pro HJ eine Zeitnahme: 100m Brust o. 100m Kraul oder 50m Rücken oder 25m Delphin; Ausdauer: (z.B. 400m Freistil) Rettungsschwimmen: Fremdrettung	Zwei Disziplinen aus: 100m-Lauf, Hürden, Hochsprung (Flop) Aerobe Ausdauer (z.B. 40 min) „+“ Hindernislauf/Hürden	Basketball und Volleyball „+“ Tischtennis	Gesundheitsorientiertes Krafttraining Entspannungsmethoden „+“ Tischtennisregeln
11	Bewegungskomposition mit turnerischen, akrobatischen Elementen	erweiterte Fertigkeiten in den Schwimmmarten mit Start- und Wendetechniken Rettungsschwimmen: Kleiderschwimmen / DLRG Rettungsschwimmabzeichen	Kugelstoß Grundtechnik Speerwurf Aerobe Ausdauer	Fertigkeiten in komplexen spielnahen Situationen Individual-, gruppen-, mann-schaftstaktische Verhaltensweisen „+“ Badminton	Bewegungsanalyse Psychisches, physisches und soziales Wohlbefinden durch Sport, „+“ Badmintonregeln

- Weitere Infos (z.B. Bewegungsübungen zu Geräten oder Inhalte zu den Sportsportarten): Siehe LehrplanPlus (https://www.lehrplanplus.bayern.de/schulart/gymnasium/jgs/5/inhalt/fachlehrplaene?w_schulart=gymnasium&wt_1=schulart&w_fach=sport&wt_2=fach)
- „+“ –Angaben sollen als Empfehlung angesehen werden (Beispielsweise, um die Schüler auf entsprechende Kurse / Inhalte der 12./13.Jahrgangsstufe vorzubereiten)
- weitere Freiräume in allen Handlungsfeldern sollen individuell genutzt werden