



APIAN-GYMNASIUM INGOLSTADT

Fachschaft Sport

Schwerpunkte - Leistungsnachweise Jungen - LehrplanPlus

Sportliches Handlungsfeld	Turnen	Schwimmen	Leichtathletik	Sportspiel (Technik oder Spiel)	Theorie <u>schriftl. Test freigestellt!</u>
Jahrgangsstufe					
5	Boden Bewegungskünste/Akrobatik oder Gerätearrangements	1. Technik: Brust 2. Technik: Rücken (Sprünge vom Startblock) 10 min Ausdauer-schwimmen	50m – Lauf Schlagball (80g) 12-Minutenlauf Dauerlauf nach Absprache	Handball Fußball	Handballregeln Ernährungsgrundlagen
6	Reck oder Sprung - Bock oder Bewegungskünste oder Gerätearrangements	1. 25m Rücken 2. Technik Kraul Ausdauer: 200m Freistil	Weitsprung Schlagball (80g) 12 Min-Lauf	Basketball und Volleyball	Basketballregeln Belastung /Erholung
7	Sprung Minitrampolin oder Barren oder Bewegungskünste/Akrobatik	1. 50m Kraul 2. Eine Technikform mit Start und Wende; Ausdauer: 250m Freistil	75m – Lauf Hochsprung (Leistung oder Technik) 12-Minutenlauf	Handball / Tischtennis Fußball	Handballregeln oder Fußballregeln evtl. Tischtennis passiver Bewegungsapparat
8	Reck oder Barren oder Bewegungskünste oder Akrobatik	1. 50m Kraul oder 50m Brust oder 50m Rücken 2. Eine Technikform mit Start und Wende; Ausdauer: 300m Freistil Rettungsschwimmen	Weitsprung Kugelstoß (4kg) (Leistung oder Technik) 12-Minutenlauf	Volleyball und Badminton	VB-Regeln evtl. Badmintonregeln aktiver Bewegungsapparat
9	Boden oder Sprung Synchronturnen oder Formationsturnen Reck Gruppenakrobatik	1. Zeitnahme (100m Brust oder 50m Kraul oder 50m Rücken) 2. Zeitnahme (s.o) oder Delphintechnik; Ausdauer: 350m Freistil Rettungsschwimmen	100m –Lauf Hochsprung 12-Minutenlauf	Handball / Badminton und Fußball	Badminton- / Leichtathletikregeln Erste Hilfe
10	Übungsprogramme aus Reck oder Barren / Boden oder Sprung/Kasten (Gruppenchoreographie ..) Gerätekombination/Arrang.	Pro HJ eine Zeitnahme: 100m Brust o. 100m Kraul oder 50m Rücken oder 25m Delphin; Ausdauer: 400m Freistil Rettungsschwimmen	Zwei Disziplinen aus: 100m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß (5kg) 12-Minutenlauf	Basketball und Volleyball (nach Wahl pro Halbjahr)	Gesundheitsorientiertes Krafttraining BB- und VB-Regeln