



APIAN-GYMNASIUM INGOLSTADT

Fachschaft Sport

Schwerpunkte - Leistungsnachweise Mädchen - LehrplanPlus

Sportliches Handlungsfeld	Gymnastik / Tanz	Turnen	Schwimmen	Leichtathletik	Sportspiel (Technik und Spiel)	Theorie <u>schriftl. Test freigestellt!</u>
Jahrgangsstufe						
5	Seil (oder Ball) (Inhalte ohne Note: Aerobic Tanzschrittkombinationen)	Boden	1. Technik: Brust 2. Technik: Rücken (Sprünge vom Startblock) 10 min Ausdauer- schwimmen	50m – Lauf Schlagball (80g) 12-Minutenlauf/Dauer- lauf (nach Absprache)	Handball und Fußball	Handballregeln Ernährungsgrundlagen
6	Ball (weitere Inhalte: Tanz mit akrobatischen Elementen Step-Aerobic)	Sprung	1. 25m Rücken 2. Technik Kraul Ausdauer: 200m Freistil	Weitsprung Schlagball (80g) 12-min/Dauerlauf (s.o.)	Basketball und Volleyball	Basketballregeln Belastung /Erholung
7	Band / (weitere Inhalte: Reifen)	Stufenbarren	1. 50m Kraul 2. Eine Technikform mit Start und Wende; Ausdauer: 250m Freistil	75m – Lauf Hochsprung (Leistung oder Technik) 12 Min/Dauerlauf (s.o.)	Fußball und Tischtennis (Volleyball!)	Fußballregeln passiver Bewegungsapparat
8	Tanz (Strukturierung von Musik, Variation von Tanzschritten)	Schwebebalken	1. 50m Kraul oder 50m Brust oder 50 Rücken 2. Eine Technikform mit Start und Wende; Ausdauer: 300m Freistil	Weitsprung Kugelstoß (3kg) (Leistung oder Technik) 12 Min/Dauerlauf (s.o.)	Volleyball und Badminton	VB-Regeln aktiver Bewegungsapparat
9	Reifen (Gesellschaftstanz Rock'n Roll / Cha- Cha-Cha / Salsa Kombination von Techniken von Ball / Band / Reifen / Seil)	Boden (Synchronturnen, Formationsturnen, Reck, Gruppenakrobatik)	1. Zeitnahme (100m Brust oder 50m Kraul oder 50m Rücken) (2. Zeitnahme (s.o) oder) Delphintechnik; Ausdauer: 350m Freistil	100m –Lauf Hochsprung 12-Min/Dauerlauf (s.o.)	Handball und Fußball / Badminton (Mädchen)	Badminton- /Leichtathletikregeln Erste Hilfe
10	Tanz (Kombination von Tanzschritten mit /ohne Handgerät)	Übungsprogramme aus Schwebebalken oder Barren / Boden oder Sprung (Gruppenchoreographie ..)	Pro HJ eine Zeitnahme: 100m Brust o. 100m Kraul oder 50m Rücken oder 25m Delphin; Ausdauer: 400m Freistil	Zwei Disziplinen aus: 100m-Lauf, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoß (4kg) 12-Min/Dauerlauf (s.o.)	Basketball und Volleyball	Gesundheitsorientiertes Krafttraining BB- und VB-Regeln

Hinweis: in Jgst 8, 9, 10 als Inhalte noch Rettungsschwimmen!