

# OHG Nagold/Fachschaft Sport

Curriculum Sport Klasse 8, Mädchen

**Bewegungsabläufe beschreiben**

**Maßnahmen zum Helfen und Sichern beschreiben und anwenden**

**Geräte auf- und abbauen**

**die Regeln der unterrichteten Sportarten in grundlegender Form benennen**

**die Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Körpers bei Belastung nennen**

Inhalte	Umsetzung im Unterricht
<b>Leichtathletik</b>	
Laufen	<ul style="list-style-type: none"><li>• 75 m-Lauf</li><li>• 800 m-Lauf</li><li>• Läufe im Freien, auch über längere Distanzen</li></ul>
Springen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Weitsprung/Hocksprung</li><li>• Hochsprung/Flop</li></ul>
Werfen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ballwurf 200g</li><li>• Würfe mit verschiedenen Geräten</li><li>• Einführung Kugelstoß</li></ul>
<b>Turnen</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Helfen und Sichern</li></ul>
Boden	<ul style="list-style-type: none"><li>• Variationen von Rollen</li><li>• Radwende</li><li>• Vorbereitung des Handstützüberschlags</li></ul>
Sprung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hocke</li><li>• Veränderungen des Brettabstandes</li></ul>
Stufenbarren	<ul style="list-style-type: none"><li>• Weiterentwicklung der Grundformen</li></ul>
Reck	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf-, Umschwünge</li></ul>
Schwebebalken	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprungaufhocken</li><li>• Sprünge, Drehungen, Schritarten</li><li>• Radwende</li></ul>

<b>Gymnastik/Tanz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen mit und ohne Handgerät (Seil)</li> <li>• Bewegungsverbindungen/ Tanz</li> <li>• Improvisationen</li> </ul>
<b>Schwimmen</b>	Auf Grund der Schwimmhallensituation in Nagold nicht möglich
<b>Spiele</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende und vielseitige Spielschulung</li> <li>• Erfassen und Umsetzen des Spielgedankens</li> </ul>
Basketball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spielspezifische Grundtechniken</li> <li>• Korbleger aus dem Dribbling</li> <li>• Positionswurf</li> </ul>
Volleyball	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung und Erweiterung der Grundtechniken</li> <li>• Aufschlag von unten, Annahme</li> <li>• Spiele 3:3; 4:4, auch 3 mit 3, 4 mit 4</li> </ul>
Wahlbereich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• weitere Spiele sind möglich</li> </ul>