

## Grundwissen Sport: 7. Klasse

Folgendes solltest Du am Ende der 7. Klasse im Sportunterricht gelernt haben:

- ⊛ Kenntnisse über Aufbau und Funktionsweise des Skelettmuskels
- ⊛ Kenntnisse über die Bedeutung des regelmäßigen Aufwärmens
- ⊛ Kenntnisse über den körperlichen Flüssigkeitshaushalt
- ⊛ Kenntnisse über die Bestandteile der Nahrung und deren Bedeutung für die körperliche Aktivität
- ⊛ Du sollst die Fähigkeit besitzen zur Ausführung einer 15-30 minütigen Dauerbelastung
- ⊛ Du sollst die Fähigkeit besitzen die Regeln eines Spieles nach deinen Vorstellungen zu variieren um ein Spiel fair und interessant zu gestalten.
  
- ⊛ **Leichtathletik:** 75-Meter Sprint, Hochsprung + Flop, Schlagwurf
- ⊛ **Basketball:** Korbleger, Positionswurf als einhändiger Standwurf
- ⊛ **Fußball:** Spielformen, die zum Zielspiel hinführen
- ⊛ **Volleyball:** Verbesserung des oberen und unteren Zuspiel + Aufschlag von unten Volleyball im Kleinfeld bis 4:4
  
- ⊛ **Bodenturnen:** Handstand abrollen
- ⊛ **Barren/Reck:** Wiederholung und Vertiefung der bekannten Elemente
- ⊛ **Abenteuerturnen**