

## Schulinternes Curriculum – Sport Sek. I – Jahrgangstufen 5/6

Bewegungsfelder und Sportbereiche	Unterrichtsvorhaben	Thematische Umsetzung	Kompetenzerwartungen
1. Körper wahrnehmen, Bewegungsfähigkeit ausprägen	<p><b>Bedeutung des funktionellen Aufwärmens, Hangeln und Klettern</b></p> <p><b>Akrobatik</b></p>	<p><b>Allgemeines Aufwärmen</b> Spiele; Parcours; Übungen Einsatz unterschiedlicher Gerätelandschaften</p> <p><b>Akrobatik</b> Pyramidenbau; akrobatische Figuren</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern. (Erkennen die Vor- und Nachteile des Aufwärmens (Atmung; Puls)).</li> <li>• Allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe aufwenden.</li> <li>• In sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben.</li> </ul>
2. Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	<p><b>Spielmöglichkeiten entdecken und gestalten</b></p>	<p><b>Kleine Spiele, Fang- und Laufspiele</b> Brennball, Völkerball, Zombieball, Staffeln in jeweils unterschiedlichen Varianten; Spiele mit vorgegebenem Raum und kleinen Geräten, Neu- und Weiterentwicklung eigener Spielideen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden.</li> <li>• Kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern.</li> <li>• Kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln – orientiert an Raum, Zeit, Spielerinnen und Spielern sowie am Spielmaterial – selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen.</li> <li>• Einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z.B. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern.</li> <li>• Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.</li> </ul>
3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<p><b>Laufen, Springen und Werfen vielfältig erfahren und in altersgemäßen Wettkampfformen überprüfen</b></p>	<p><b>Grundlegende Leichtathletische Disziplinen</b></p> <p><b>Laufen</b> Lauf-ABC; Sprint; Start-, Reaktions- und Staffelspiele, Ausdauer (6 Minuten-Lauf)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf-ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen.</li> <li>• Leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell der teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen.</li> </ul>

## Schulinternes Curriculum – Sport Sek. I – Jahrgangstufen 5/6

		<p><b>Springen</b> Sprung-ABC; Weitsprung; Sprungvariationen, Absprungschulung</p> <p><b>Werfen</b> Wurf-ABC; Schlagball; Wurfschulung mit unterschiedlichen Geräten; Stand und Anlauf</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA 1-10 Minuten) gesundheitsorientiert und ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben.</li> <li>• Einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfvhaltens durchführen.</li> <li>• Leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen.</li> <li>• Grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden.</li> <li>• Die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen.</li> <li>• Ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.</li> </ul>
4. Bewegen im Wasser - Schwimmen	<b>Fortbewegungsmöglichkeiten im Wasser erfahren, kennenlernen und verbessern</b>	<p><b>Grundlegende Schwimmtechniken Rücken, Kraul (Brust)</b> Atmen (Ausatmen im Wasser), Springen (Varianten), Start und Wende</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen</li> <li>• eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen.</li> <li>• das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen.</li> <li>• einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.</li> <li>• Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.</li> </ul>
5. Bewegen an Geräten - Turnen	<b>Grundlegende Bewegungsmöglichkeiten erproben und erfahren an unterschiedlichen Geräten</b>	<p><b>Vielfältig Bewegen an Geräten und auf dem Boden</b> Rollen vw/rw, Handstand, Rad, Strecksprung Kasten-/Bockspringen, Hilfestellung</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten.</li> <li>• technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z. B. Rollen, Stützen, Balancieren, Springen, Hängen, Schwingen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben.</li> <li>• am Boden, Sprunggerät, Reck oder Barren, Bank oder Balken in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen, stützen, balancieren, springen,</li> </ul>

## Schulinternes Curriculum – Sport Sek. I – Jahrgangstufen 5/6

			<p>hängen und schwingen sowie Bewegungsfertigkeiten an Turngeräten oder Gerätekombinationen verbinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben.</li> <li>• sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen.</li> <li>• turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z. B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten.</li> </ul>
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen Gymnastik/Tanz Bewegungskünste	<p><b>Eine tänzerische Choreographie gestalten</b></p> <p><b>Tanz-Aufführung an Karneval</b></p>	<p><b>Bewegungsformen: gehen, federn, hüpfen, springen, laufen, drehen</b> z.B. Double dutch, Rope skipping, Jump Style</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• technisch-koodinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewege ns mit und ohne Handgerät anwenden und beschreiben.</li> <li>• grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden.</li> <li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen anwenden und beschreiben.</li> <li>• durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen.</li> <li>• einf. ästhetisch-gestalter. Bewegungsgestaltungen präsentieren.</li> <li>• einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen.</li> </ul>
7. Spielen in und mit Regelstrukturen	<p><b>Grundlagen für Spielfähigkeit mit Bällen erlernen, üben und in kleinen Spielen anwenden</b></p>	<p><b>Fangen und Werfen, Mit- und Gegenspieler wahrnehmen</b></p> <p><b>Fußball</b> passen, stoppen, dribbeln, schießen (Weitschießen: Sportfest)</p> <p><b>Handball</b> werfen, dribbeln, passen, fangen</p> <p><b>Basketball</b> Werfen, dribbeln, passen, fangen, Korbwurf</p> <p><b>Volleyball</b> Pritschen und baggern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende technisch-koodinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situations-orientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern.</li> <li>• sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen/Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten.</li> <li>• grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären.</li> <li>• ein großes Mannschaftsspiel in vereinfachten Formen mit- und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.</li> <li>• einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden.</li> </ul>

## Schulinternes Curriculum – Sport Sek. I – Jahrgangstufen 5/6

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden.</li> <li>• Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen.</li> </ul>
8. Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport		-entfällt- Jahrgangstufe 9	
9. Ringen und Kämpfen Zweikampfsport	<b>Entwickeln von Turnierkämpfen in unterschiedlichen Kampfformen</b>	<b>Stand-, Knie-, Bodenkämpfe</b> durch spielerischen Zugang gemeinsames Festlegen von Regeln; vom unkontrollierten Stürzen zum sicheren Fallen „Sitzrugby“, Zieh- und Schiebekämpfe (Griffe, Körpereinsatz, Regelwerk)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner einstellen.</li> <li>• grundlegende technisch- koordinative Fertigkeiten (z. B. Techniken zum Fallen, Halten und Befreien) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Ausweichen, Blocken, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen anwenden und in ihrer Funktion erläutern.</li> <li>• sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern.</li> <li>• mit Risiko und Wagnis beim Kämpfen situationsangepasst umgehen sowie regelgerecht und fair miteinander kämpfen.</li> <li>• grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden.</li> <li>• durch kooperatives Verhalten der Partnerin bzw. dem Partner beim Erlernen von Techniken zum Erfolg verhelfen.</li> <li>• Regeln für chancengleiches und faires Miteinander im Zweikampf erstellen und einen Zweikampf nach festgelegten Regeln leiten.</li> <li>• einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten.</li> <li>• kriteriengeleitetes Partnerfeedback im Übungs- und Zweikampfprozess geben.</li> <li>• die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in Zweikampfsituationen beurteilen.</li> <li>• Eigeninitiative und faires Verhalten.</li> </ul>