Fachspezifisches Vorwort

Das Fachcurriculum Sport dient als Vorlage für die konkrete Planung des Unterrichts. Die Zeitplanung basiert auf einer Kontingentstundentafel mit jeweils drei Stunden Sport in den Klassen 5 und 6.

Es stellt den Zusammenhang von prozessbezogenen Kompetenzen, inhaltsbezogenen Kompetenzen und Unterrichtsvorhaben dar und enthält Ausführungen zu den jeweils angebahnten Kompetenzerwartungen sowie zu den Inhalten auf der Grundlage der leitenden sportpädagogischen Perspektiven.

**Aufbau des Fachcurriculums**

***Generelle Vorbemerkungen:***

Hier werden in dem jeweiligen Inhaltsbereich grundlegende Hinweise zu didaktisch-methodischen bzw. pädagogischen Intentionen der Unterrichtsvorhaben gegeben. Die Nennung der sportpädagogischen Perspektiven zeigt Möglichkeiten für einen mehrperspektivischen Unterricht auf.

***Prozessbezogene Kompetenzen:***

Die bei den jeweiligen Unterrichtsvorhaben angesprochenen prozessbezogenen Kompetenzen werden aus Platzgründen mit Auslassungszeichen […] dargestellt.

***Inhaltsbezogene Kompetenzen:***

Die bei den jeweiligen Unterrichtsvorhaben angesprochenen inhaltsbezogenen Kompetenzen werden aus Platzgründen mit Auslassungszeichen […] dargestellt.

***Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht*:**

Hier werden die verbindlichen Unterrichtsvorhaben zum Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler konkretisiert.

***Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise*:**

Die didaktischen und methodischen Hinweise zu den aufgeführten Unterrichtsvorhaben geben Anregungen für die Unterrichtsgestaltung.

 **Organisation des Sportunterrichts - Jahresplanung im Überblick**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Klasse Inhaltsbereich** | **5** | **6** |
| **1** | **Spielen** | **24** | **24** |
| **2** | **Laufen, Springen, Werfen** | **18** | **12** |
| **3** | **Bewegen an Geräten** | **16** | **12** |
| **4** | **Bewegen im Wasser** | **16** | **16** |
| **5** | **Tanzen, Gestalten, Darstellen** | **0** | **8 Ju/4 Mä** |
| **6** | **Fitness entwickeln** | **integriert** | **integriert** |
| **7** | **Miteinander/gegeneinander kämpfen** | **4** | **6** |
| **8** | **Fahren, Rollen, Gleiten** | **0** | **0** |
| **Summe der Unterrichtsstunden**  | **78** | **78/74** |
| **Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum** | **27** | **27/31** |
| **Gesamtstunden** | **105** | **105** |

Sport - Klasse 5

|  |
| --- |
| Pflichtbereich 3.1.1.1: Spielen (ca. 24 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Im Sinne der *integrativen Sportspielvermittlung* (vergleiche Glossar) werden Gemeinsamkeiten der Sportspiele hervorgehoben.*Sportpädagogische Perspektiven:* z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern, gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen. |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen**2.3 Personalkompetenz**5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren**2.4 Sozialkompetenz**6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren | (1) […] technische und taktische Basisfertigkeiten […](2) […] Bewegungs- und Balltechniken […](3) […] Individual- und gruppentaktische Maßnahmen […] (5) […] Sinnrichtungen erkennen(6) grundlegende Handlungen in Angriff und Abwehr nennen und beschreiben(7) Spielregeln in Kleinen Spielen und Spielformen benennen und einhalten(9) einfache Spielleitungsaufgaben übernehmen(10) den Unterschied zwischen fairem und unfairem Verhalten erkennen […](11) ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren | ***Unterrichtsvorhaben: Wir lernen*** ***vielseitig und erfolgreich spielen.***Kleine Spiele, z. B. Parteiball, Burgball, Wandball, Aufsetzerball, Stangentorball, Ball über die SchnurTechnik: Passen, Fangen, Prellen, Schlagwurf, Werfen ohne und mit Zeit- und Gegnerdruck Taktik: Freilaufen, Ball zum Ziel bringen, Lücke erkennen, Verteidigung zwischen Gegner und Ziel, Anbieten, Freilaufen, Angriffssituationen lösenRegeln: Feldbegrenzungen, Ausregel,Arten der Mannschaftsbildung, Einführung des Themas Schiedsrichtertätigkeit | - Vermittlung, z. B. durch „Genetisches Lernen“- Verwendung von unterschiedlichen Spielgeräten- Schülerinnen und Schülern wird die Kontrolle einzelner Regeln übertragen (Arbeitskarte pro Regel)- Thematisierung der Kommunikation (Blickkontakt, Handzeichen, Zuruf etc.)- Thematisierung der Fairness (z. B. heterogene und homogene Gruppen bilden und Emotionen reflektieren)Mögliche Prüfungsformen:Technikparcours, Ballspielabzeichen,Überzahl- und Gleichzahlspiele, auchunter Berücksichtigung der Teamfähigkeit |

|  |
| --- |
| Pflichtbereich 3.1.1.2: Laufen, Springen, Werfen (ca. 18 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen, fähigkeitsorientierten und erlebnisintensiven Sammeln und Erweitern von grundlegenden Bewegungserfahrungen (unter Beachtung des Prinzips der Vielseitigkeit und Vielfältigkeit).*Sportpädagogische Perspektiven:* z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern, gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich Verständigen, das Leisten erfahren und reflektieren |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]**2.3 Personalkompetenz**6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern | (1) schnell und gewandt laufen […] | ***Unterrichtsvorhaben: Um die Wette laufen: schnell, gewandt und rhythmisch***Lauftechnik: Ballenlauf, Kniehub, Armeinsatz, Kauerstart, schnell laufen mit Richtungs- und Tempowechseln, Sprintspiele und Reaktionsspiele, Staffeln, Risikosprints, rhythmisches Überlaufen von Hindernissen.Hoch- und TiefstartKurze Strecken (max. 50m) | * vielfältige Erfahrungen ermöglichen, auch durch die Einbeziehung von Geländeformen (z. B. im Dreibeinlauf, mit Schrittvariationen (Frequenz), über Hindernisse, Slalom)
* Kombinationen, z. B. Laufen mit Springen, Laufen mit Werfen (Biathlon)
 |
| (1) […] weit und zielgenau werfen | ***Unterrichtsvorhaben: Wir sammeln viel-******fältige Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichsten Wurfgeräten.***Wurftechnik: 3-Schritt-Anlauf, langer Arm (schleudern), Hinführung zum Schlagwurf.Vielfältig werfen mit Schlagball, Schweifball, Fahrradreifen (schleudern), Medizinball (stoßen), Zonenweitwurf  | Durch unterschiedliche Wurfgeräte, -arten, -aufgaben vielfältige Erfahrungen ermöglichenMögliche Prüfungsformen:Schlagballweitwurf (J: 200/M: 80g) |
| (1) […] weit und/oder hoch springen  […] | ***Unterrichtsvorhaben:*** ***Wir erleben die Vielfalt des Springens: weit, hoch, mehrfach.***Sprungtechnik: einbeinig - beidbeinig abspringen, aus dem Anlauf weit springen (Schritttechnik oder Hocktechnik) und/oder hoch springen (Schersprung), Mehrfachsprünge ausführen.Einbeinige Sprünge aus dem Anlauf: Take-Off-Position, Additionszonenweitsprung, Watussi-Sprung, Sprunggarten | Vergleich mit turnerischen Sprüngen möglichMögliche Prüfungsformen:Weitsprung (Zone)Hochsprung (fakultativ)verschiedene Teilbewegungen derkomplexen Zieltechnik (Technik) |
| Pflichtbereich 3.1.1.3: Bewegen an Geräten (ca. 16 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Ziel des Unterrichts ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Raum durch Geräte zu erfahren, um so vielfältige und vielseitige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Dazu bewegen sich die Inhalte teils näher am Gerätturnen, teils näher am normungebundenen Turnen sowie dem Abenteuerturnen. Gruppengestaltungen und Gemeinschaftspräsentationen bieten Möglichkeiten und Anreize zur Kooperation.*Sportpädagogische Perspektiven*: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern, Gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen**2.3 Personalkompetenz**1. ein realistisches Selbstbild entwickeln2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren**2.4 Sozialkompetenz**1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren4. […] verantwortungsvoll handeln6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren | (1) turnerische Grundtätigkeiten […] an unterschiedlichen Geräten […] und Gerätekombinationen anwenden(2) normgebundene Turnfertigkeiten an versch. Geräten und aus untersch. Strukturgruppen ausführen […](4) den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen(5) einfache Helferhandlungen ausführen […](6) […] Sinnrichtungen erkennen(7) Maßnahmen des Helfens und Sicherns benennen(8) in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln | ***Unterrichtsvorhaben: Wir sammeln Bewegungserfahrungen an Geräten und Gerätekombinationen.***Helfen und SichernGeräte auf- und abbauen Vielfältige Bewegungsformen: Balancieren, Rollen, Klettern, Hangeln, Schaukeln, Schwingen, Springen,…**Boden**: Rollen in Variationen, Handstandvariationen, Rad, Strecksprung**Reck**: Sprung in den Stütz, Felgabzug, Hüftaufschwung, Rückschwung in den freien Stütz, Hüftumschwung vorl. rw., Felgunterschwung | * offene und gebundene Aufgaben zum „Rollen“
* Lernen durch erleichterte Bedingungen
* Binnendifferenzierung durch sukzessives Erschweren der Bewegungsfertigkeiten
* Stationenlernen mit differenzierten Aufgaben
* „Turnerpass“ mit Stationen und Aufgaben; Buddy-System
* Thematisierung von Helfen und Sichern (z. B. Sportgeräteführerschein)

L PG, BTV |
|   |  |

|  |
| --- |
| **Pflichtbereich 3.1.1.4: Bewegen im Wasser (ca. 16 Std.)** |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Ziel des Unterrichts ist es, die Besonderheiten des Bewegens im Wasser experimentierend zu erfahren (Auftrieb, Widerstand, Gleiten) und damit das Wasserbewegungsgefühl als Basis der Schwimmfähigkeit zu entwickeln. Darauf aufbauend erwerben bzw. vertiefen die Schülerinnen und Schüler die grundlegenden Bewegungsabläufe von Schwimmtechniken, um sich flüssig und sicher im Wasser fortzubewegen.*Sportpädagogische Perspektiven*: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern. Das Leisten erfahren und reflektieren. |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen**2.4 Sozialkompetenz**1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen4. […] verantwortungsvoll handeln  | (1) gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen und tauchen(5) […] Sinnrichtungen erkennen(6) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und anwenden | ***Unterrichtsvorhaben:*** ***Mein Körper im Wasser***- Vielfältige Bewegungserfahrungen beim Gleiten, Schweben und Tauchen sammeln (auch mit verschiedenen Geräten und Materialien)- vielfältige Sprünge erproben- Verstehen und Anwenden des Prinzips „Antrieb erzeugen“, „Widerstand vermeiden“- Staffeln- Fang-, Tauch- und Ballspiele (Weißer Hai, Nudelfangen, Kegelball etc.)- Aquafitness | - grundlegende Erfahrungen aufgreifen, z. B. ins Wasser ausatmen- Prinzip des Gleitens und Wasserfassens, z. B. Tiere imitieren- reflektierter Umgang mit Wagnissituationen- Bade- und Sicherheitsregeln, z. B. als Lernaufgabe |
| (3) grundlegende Bewegungsabläufe von zwei weiteren Schwimmtechniken ausführen  | ***Unterrichtsvorhaben: Wir schwimmen schnell und ausdauernd.***- Brustschwimmen verbessern und festigen- Kraulschwimmen in Grobform erlernen- Startsprung und Wende einführen- 10 Minuten ohne Unterbrechung schwimmen | Wettkampfregeln:Start, Wende, AnschlagMögliche Prüfungsformen:Brust und/oder Kraul: 2 Bahnen (Zeit)Brust und/oder Kraul: Technik[Technik:1 Bahn mit Start und Wende]Streckentauchen (bis 1 Bahn)Ausdauerschwimmen |

|  |
| --- |
| Wahlpflichtbereich 3.1.2.1: Miteinander/gegeneinander kämpfen (ca. 4 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen**Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Unterschiede zwischen Kämpfen und Streiten. Sie sammeln Bewegungserfahrungen im verantwortungsbewussten Umgang mit einer Partnerin/einem Partner und im Kämpfen. Das bedeutet, sie entwickeln Verantwortung gegenüber der Partnerin/dem Partner und schaffen Vertrauen. Der beim Kämpfen notwendige Körperkontakt muss sensibel angebahnt werden. *Sportpädagogische Perspektiven*: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern Gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße kon-ditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]**2.3 Personalkompetenz**1. ein realistisches Selbstbild entwickeln3. die Bedeutung von Bewegung […] einschätzen und gesundheitsbewusst handeln5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern**2.4 Sozialkompetenz**2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen4. […] verantwortungsvoll handeln 5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten […]6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren | (2) Taktiken und Strategien […] anwenden(6) mit der eigenen Kraft […] umgehen(7) Rituale ausführen und deren Bedeutung erklären(8) sich regelgerecht und fair […] verhalten(9) ihre Emotionen […] reflektieren und kontrollieren(10) […] grundlegende(n) Regeln […] erläutern | ***Unterrichtsvorhaben: Wir kämpfen in der Gruppe***Aufbau von Körperkontakt/ Vertrauen entwickelnKämpfen um Gegenstände – in der Gruppe→ Einführung der Stoppregel, Rituale und Umgangsformen | * Verdeutlichung der Pole Miteinander und Gegeneinander
* Bedeutung von Ritualen und Regeln

L PG, BTV |
| Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum (ca. 27 Std.) |
| Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung der genannten Inhaltsbereiche, andererseits der schulspezifischen Veranstaltungen (Bundesjugendspiele, Sport- und Spieltage, Triathlon usw.) in Abhängigkeit von der jeweiligen Lerngruppe. |

**Sport - Klasse 6**

|  |
| --- |
| Pflichtbereich 3.1.1.1: Spielen (ca. 24 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Im Sinne der *integrativen Sportspielvermittlung* (vergleiche Glossar) werden Gemeinsamkeiten der Sportspiele und Besonderheiten der Rückschlagspiele sowie der Torwurfspiele hervorgehoben.*Sportpädagogische Perspektiven:* z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern, gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz** 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen**2.3 Personalkompetenz** 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren**2.4 Sozialkompetenz**6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren | (1) […] technische und taktische Basisfertigkeiten […](2) […] Bewegungs- und Balltechniken […](3) […] Individual- und gruppentaktische Maßnahmen […] (4) Spielsituationen […] mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen lösen […](5) […] Sinnrichtungen erkennen(6) grundlegende Handlungen in Angriff und Abwehr nennen und beschreiben(7) Spielregeln in Kleinen Spielen und Spielformen benennen und einhalten(8) Spielregeln mit Hilfen variieren(10) den Unterschied zwischen fairem und unfairem Verhalten erkennen […] (11) ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren (12) Spiele entwickeln […] | ***Unterrichtsvorhaben:*** ***Rückschlagspiele - Vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander***Vom Ball über die Schnur zum Volleyball 1 mit 1, 1 : 1 bis zum 2 : 2 → Vom miteinander zum gegeneinander SpielenTechniken: Volley spielenTaktik: Lücke erkennen, in die Lücke spielen, zentrale Spielposition, Ball „aus“ gehen lassen | - Schülerinnen und Schüler erkennen den Unterschied zwischen Kooperation und Konkurrenz- jeweils angepasste Feldgröße, Netzhöhe, Art des Ballkontakts- Thematisierung der Notwendigkeit von Kommunikation (z. B. „Ich“ rufen)Mögliche Prüfungsformen:Spielabzeichen Volleyball (Bronze),Spielnote, |
| ***Unterrichtsvorhaben:******Handball - Von der integrativen Spiel-******vermittlung zum Aufsetzerball***Grundlegende und vielseitige Spielschulung: Stangentorball, Reifenhandball, Parteiball, Wandball ... ... bis hin zum AufsetzerballErfassen der Spielidee beim Spielen in GrundsituationenTore erzielen bzw. verhindernSich bewegen mit Bällen, Prellen, Dribbeln, mit Richtungswechsel, beidhändig, Abschirmen des Balles Passen und FangenSchlagwurf[Sprungwurf]Angriff: Sich Freilaufen und AnbietenVerteidigung: Verschieben in Passrichtung, Blockieren des PasswegesKenntnis und Anwendung der wichtigsten Regeln (Schrittregel, Rückspielverbot zum Torwart, Foulregeln)Angemessene Verarbeitung von Sieg und NiederlageKooperation, Rücksichtnahme und Integration bez. schwächerer Mitspieler(innen) | kleine Gruppen, Über-/Gleichzahl,möglichst ohne Prellen, vereinfachte RegelnTorwurf als AufsetzerSpielfeldhälften zunächst getrenntgroße ToreDribbelparcoursBeidhändiges Fangen im Stand undin der Bewegungaus dem Stand, aus dem Lauf, auf Zuspiel, als Torwurf, als Zuspiel,Drei-Schritte-RhythmusAusnutzen der Überzahlz. B. vor Torwurf Ball einmal „durchlaufen“ lassen |
| ***Unterrichtsvorhaben:*** ***Wir erfinden Spiele.***Spiele entwickeln, z. B. durch die Variation von Regeln mit vorgegebenen Hilfen | - Thematisierung der Veränderbarkeit von Spielen- Variationen bzgl. Spielgerät, Regeln, Passart etc.- Erstellung einer SpielesammlungNote für das Entwickeln von Spiel-Ideen |

|  |
| --- |
| Pflichtbereich 3.1.1.2: Laufen, Springen, Werfen (ca. 12 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen, fähigkeitsorientierten und erlebnisintensiven Sammeln und Erweitern von grundlegenden Bewegungserfahrungen (unter Beachtung des Prinzips der Vielseitigkeit und Vielfältigkeit).*Sportpädagogische Perspektiven* z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern, gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen, das Leisten erfahren und reflektieren |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]**2.3 Personalkompetenz**1. ein realistisches Selbstbild entwickeln2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 4. […] Auswirkungen ihres Bewegungs-handelns […] wahrnehmen und verstehen**2.4 Sozialkompetenz**1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen4. […] verantwortungsvoll handeln7. […] unterschiedliche Rollen und Auf-gaben übernehmen und reflektieren | (6) Inhalte und Regeln eines Wettbewerbs entwickeln […] | ***Unterrichtsvorhaben: Einen Wettkampf zum „Laufen - Springen - Werfen“ entwickeln und durchführen***z. B. Dreikampf aus Weitsprung (Schrittweitsprung), Ballwurf (aus 3er-Anlauf) und 50m-Sprint (aus dem Hochstart) | → [Bundesjugendspiele.de](http://www.bundesjugendspiele.de) → Handbuch → Wettbewerb Leichtathletik |
| (2) 20 Minuten ohne Unterbrechung laufen | ***Unterrichtsvorhaben: Vorbereitung und Durchführung eines 20min-Laufes***Laufen im Gelände, Zeitschätzläufe, Läufe zur Entwicklung des Tempo-gefühls | DLV Laufabzeichen |
| (1) schnell und gewandt laufen, weit und/oder hoch springen […](4) die eigene Leistungsentwicklung erkennen und benennen(5) eigene Bewegungen wahrnehmen | ***Unterrichtsvorhaben:*** ***Wir überlaufen/überspringen Hindernisse möglichst schnell.*** Gewandt und rhythmisiert laufen,Hindernisbahn mit selbstgewählten Abständen der Hindernisse überlaufen | z. B. Beobachtungskarten, Videoanalyse der Lauftechnik |

|  |
| --- |
| Pflichtbereich 3.1.1.3: Bewegen an Geräten (ca. 12 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Ziel des Unterrichts ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Raum durch Geräte zu erfahren, um so vielfältige und vielseitige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Dazu bewegen sich die Inhalte teils näher am Gerätturnen, teils näher am normungebundenen Turnen sowie dem Abenteuerturnen. Gruppengestaltungen und Gemeinschaftspräsentationen bieten Möglichkeiten und Anreize zur Kooperation.*Sportpädagogische Perspektiven*: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern Gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße kon-ditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden**2.3 Personalkompetenz**1. ein realistisches Selbstbild entwickeln5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren**2.4 Sozialkompetenz**1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren | (1) turnerische Grundtätigkeiten […] an unterschiedlichen Geräten […] und Gerätekombinationen anwenden (2) normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen […] (3) einfache akrobatische Figuren […] paarweise und in der Gruppe ausführen(4) den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen(8) in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln | ***Unterrichtsvorhaben: Vielfältige Bewegungserfahrungen beim „Springen“ und „Überschlagen“***Sprünge mit dem Minitrampolin: Fußsprünge, Rotationen um die Breitenachse auf den MattenbergSprünge mit dem Reutherbrett: Stützsprünge auf schiefe Ebene, Hinführung zur Sprunghocke***Unterrichtsvorhaben (Jungen): Wir sammeln Bewegungserfahrungen an Geräten und Gerätekombinationen.*****Barren:** Schwingen im Stütz, Grätschsitz (auch freihändig), Kehre, Wende, Streck- und Kipphang, Rolle vw | * Lernen durch erleichterte Bedingungen
* Binnendifferenzierung durch sukzessives Erschweren der Bewegungsfertigkeiten
* Thematisierung des Umgangs mit Wagnissituationen. Die Begegnung mit Wagnissituationen ermöglicht Grenzerfahrungen sowie den Umgang mit Gefühlen wie Angst und Überwindung.

L PG* Lernen durch erleichterte Bedingungen
* Binnendifferenzierung durch sukzessives Erschweren der Bewegungsfertigkeiten
 |
| (9) […] Bewegungsverbindungen umgestalten und […] präsentieren […](10) gemeinsam […] eine Gruppenpräsentation nachgestalten und präsentieren | ***Unterrichtsvorhaben: Wir erarbeiten eine turnerisch-akrobatische Gemeinschaftspräsentation***Erproben einfacher Elemente aus der Akrobatik und dem Turnen | * Schwerpunkt auf den Aspekten des Übens und des Leistens
* Gruppenarbeit
* Beobachten lernen
* Kriterienkatalog

L PG, BTV, MB |
| Pflichtbereich 3.1.1.4: Bewegen im Wasser (ca. 16 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Ziel des Unterrichts ist es, die Besonderheiten des Bewegens im Wasser experimentierend zu erfahren (Auftrieb, Widerstand, Gleiten) und damit das Wasserbewegungsgefühl als Basis der Schwimmfähigkeit zu entwickeln. Darauf aufbauend erwerben bzw. vertiefen die Schülerinnen und Schüler die grundlegenden Bewegungsabläufe von Schwimmtechniken, um sich flüssig und sicher im Wasser fortzubewegen.*Sportpädagogische Perspektiven*: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern. Das Leisten erfahren und reflektieren. |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße kon-ditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen**2.4 Sozialkompetenz** 4. […] verantwortungsvoll handeln 5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten - auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen | (1) gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen und tauchen(3) grundlegende Bewegungsabläufe von zwei weiteren Schwimmtechniken ausführen (5) […] Sinnrichtungen erkennen(6) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und anwenden | ***Unterrichtsvorhaben:*** ***Mein Körper im Wasser***- Vielfältige Bewegungserfahrungen beim Gleiten, Schweben und Tauchen sammeln (auch mit verschiedenen Geräten und Materialien)- vielfältige Sprünge erproben- Verstehen und Anwenden des Prinzips „Antrieb erzeugen“, „Widerstand vermeiden“  | - grundlegende Erfahrungen aufgreifen, z. B. ins Wasser ausatmen- Prinzip des Gleitens und Wasserfassens, z. B. Tiere imitieren- reflektierter Umgang mit Wagnissituationen- Bade- und Sicherheitsregeln, z. B. als Lernaufgabe |
| (2) eine Schwimmtechnik mit Start und Wende demonstrieren(4) ihre Schwimmtechnik an ausdauern des beziehungsweise schnelles Schwimmen anpassen(7) einen schwimmspezifischen Organisationsrahmen einhalten(8) Regeln bei Wettbewerben anwenden | ***Unterrichtsvorhaben: Wir schwimmen schnell und ausdauernd.*** - Festigen und Verbessern des Kraul- schwimmens- Rückenkraul in Grobform erlernen- 12 Minuten ohne Unterbrechung  schwimmen | - Schwimmtechniken werden durch vielfältige Bewegungsaufgaben, auch unter Verwendung von Materialien, entwickelt und ausgeführt - spielerische Übungen und Wettbewerbe als Gruppen- und Klassenwettkämpfe- weitere spielerische Technikerfahrungen ermöglichen- ausdauernd schwimmen auch mit wechselnden Techniken, spielerische AusdauerschulungMögliche Prüfungsformen:Kraul (2 Bahnen auf Zeit, Technik)Rückenkraul (Technik) [Technik: 1 Bahn mit Start und Wende]Streckentauchen (bis 1,5 Bahnen)Ausdauerschwimmen |
| Pflichtbereich 3.1.1.5: Tanzen, Gestalten, Darstellen (ca. 8 Std. Mädchen, ca. 4 Std. Jungen) |
| **Generelle Vorbemerkungen:** Ziel des Unterrichts ist es, die Bewegungsvielfalt des eigenen Körpers wahrzunehmen und sich durch freie Bewegung und gymnastische Grundformen im Rhythmus von Musik darzustellen. Gruppengestaltungen und Gemeinschaftspräsentationen bieten Möglichkeiten und Anreize zur Kooperation.*Sportpädagogische Perspektiven*: z. B. Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern Gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken**2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz**1. […] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen**2.3 Personalkompetenz**2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern**2.4 Sozialkompetenz**1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren | (1) gymnastische Grundformen […] ausführen(2) […] Bewegungen […] zum Rhythmus von Musik umsetzen(4) ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität umsetzen […](5) einfache Aufstellungsformen umsetzen(6) […] Sinnrichtungen erkennen(7) ausgewählte Gestaltungskriterien […] erkennen und benennen(8) grundlegende Gerätetechniken benennen […](9) Merkmale von Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen […](10) gestalterische Bewegungsaufgaben […] in der Gruppe lösen […] | ***Von den gymnastischen Grundformen zum Tanzen***Erarbeitung der Grundschritte aus den Grundformen Gehen, Laufen, Federn, Drehen und HüpfenVariationsmöglichkeiten:Reihenfolge der Schritte, Aufstellungsform und Raumwege usw.  | * Vermittlung der Grundschritte nach dem Bausteinprinzip
* Mit/ ohne Musik
* z.B. HipHop, Jumpstyle

L PG, BTV, MBF MUS |
| (3) einfache Techniken […] mit verschiedenen Materialien […] und Geräten […] ausführen(5) einfache Aufstellungsformen umsetzen(10) gestalterische Bewegungsaufgaben […] in der Gruppe lösen […] | ***Unterrichtsvorhaben: Wir tanzen/ gestalten mit Geräten***Erlernen verschiedener Grundsprünge und Gestaltung einer Bewegungsverbindung mit anderen  | * Seil oder Rope
* Mit/ ohne Musik
* Mit Partner/ Gruppe
* Differenzierung: Sprünge zu zweit in einem Seil oder synchron springen

L PG, BTV, MBF MUS |
| Wahlpflichtbereich 3.1.2.1: Miteinander/gegeneinander kämpfen (ca. 6 Std.) |
| **Generelle Vorbemerkungen:**Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Unterschiede zwischen Kämpfen und Streiten. Sie sammeln Bewegungserfahrungen im verantwortungsbewussten Umgang mit einer Partnerin/einem Partner und im Kämpfen. Das bedeutet, sie entwickeln Verantwortung gegenüber der Partnerin/dem Partner und schaffen Vertrauen. Der beim Kämpfen notwendige Körperkontakt muss sensibel angebahnt werden. *Sportpädagogische Perspektiven*: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern Gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen |
| **Prozessbezogene Kompetenzen** | **Inhaltsbezogene Kompetenzen** | **Konkretisierung,Vorgehen im Unterricht** | **Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise** |
| **2.1 Bewegungskompetenz**1. alters- und entwicklungsgemäße kon-ditionelle Anforderungen bewältigen2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden4. grundlegendes Fachwissen […] anwenden […]**2.3 Personalkompetenz**1. ein realistisches Selbstbild entwickeln2. […] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse […] wahrnehmen und regulieren6. […] ihre Aufmerksamkeit steuern**2.4 Sozialkompetenz**1. Mitschülerinnen und Mitschüler […] unterstützen und ihnen […] helfen2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren4. […] verantwortungsvoll handeln 5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten […] | (1) verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden […] ausführen und anwenden(2) Taktiken und Strategien […] anwenden(4) die Prinzipien des Umdrehens und des Befreiens nennen(5) die Kriterien des Haltens nennen (6) mit der eigenen Kraft […] umgehen(7) Rituale ausführen und deren Bedeutung erklären(8) sich regelgerecht und fair […] verhalten(9) ihre Emotionen […] reflektieren und kontrollieren(10) […] grundlegende(n) Regeln […] erläutern (11) Rauf- und Kampfspiele […] variieren und entwickeln […] | ***Unterrichtsvorhaben: Verantwortungsbewusst kämpfen – Zweikampfsituationen am Boden lösen***Kennenlernen und Erwerb der Techniken:* Ziehen, Schieben, Stoßen, Nachgeben in der Gruppe und paarweise
* Umdrehen und Festhalten sowie Halten und Befreien paarweise
* Übungskämpfe in der Bodenlage mit unterschiedlichen Bodenkampfformen paarweise, zu dritt, in der Kleingruppe
 | * Zweikampfspiele in der Gruppe fördern das Miteinander
* Chancengleichheit herstellen, z. B. durch „Handicap“
* häufige Partnerwechsel sinnvoll, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Prinzipien des Umdrehens (z. B. Partnerin/Partner unter Einsatz des eigenen Körpergewichts umdrehen, Ausnutzen des Gegendrucks oder unter den Schwerpunkt kommen)Prinzipien des Haltens (Kontrolle über die Partnerin/den Partner von oben, von der Seite oder von hinten)L PG, BTV |

|  |
| --- |
| Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum (ca. 27/31 Std.) |
| Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung der genannten Inhaltsbereiche, andererseits der schulspezifischen Veranstaltungen (Bundesjugendspiele, Sport- und Spieltage, Triathlon usw.) in Abhängigkeit von der jeweiligen Lerngruppe. |