

Sportcurriculum Jg. 5/6

(Arbeitsfassung März 2020)



Jahrgangsstufe 5

| Jg. - Std. | Thema der Unterrichts- sequenz | Inhalt / Konzeptbezogene Sachverhalte | Kompetenzen | Verbindliche Details (z.B: Methodencurriculum) | Mögliche Methoden, Versuche, Medien, Exkursionen, etc. | Fachübergreif / Fächerverbindung |
|----------------------------------|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
| Jg. 5 - 16 Std. | Inhaltsfeld: Spielen | | pädagogische Perspektive: Soziale Interaktion & Leisten | | | |
| | Kleine Spiele mit und ohne Ball / allg. Spielfähigkeit | <ul style="list-style-type: none"> - Förderung der individuellen Ballfertigkeiten - Verbesserung der Kondition und Koordination - Grundformen der Bewegungen mit Ball erwerben und verbessern (z. B. Passen, Dribbeln, Werfen, Fangen) - Mit- und gegeneinander spielen - Sich fair verhalten - Regeln benennen und einhalten - Situations- und anforderungsbezogen kooperieren - Spiele reflektieren und variieren | B5 B7 B11 U10 T1 – T7 | Überprüfung anhand eines kleinen Spiels | | Primärprävention |
| Jg. 5 - 16 Std. | Inhaltsfeld: Laufen, Springen, Werfen | | pädagogische Perspektive: Körperwahrnehmung & Leisten | | | |
| | LA-Vierkampf (Sprint, Weitsprung, Wurf, Mittelstrecke) | <ul style="list-style-type: none"> - <u>Mittelstrecke:</u> zunehmend ausdauernd laufen, z.B. Steigerungsläufe mit Pausen (2-4-6-4-2 min), 15 min ohne Gehpausen; 800m/1000m (je nach Vorgabe bzgl. Bundesjugendspiele/ Sportabzeichen) - <u>Sprint:</u> 50 m auf Zeit Technik: Hochstart Staffellauf: Stabübergabe - <u>Weitsprung :</u> Anlauf und Sprung aus einer Zone - <u>Wurf :</u> Ballwurf mit effektivem Anlauf, Schlagball 80g /200g (je nach Geschlecht und Alter) | B1 B2 B5 U3 U5 U7 T1 T7 | Überprüfung: 4-Kampf Hinführung zu den Bundesjugendspielen Erfassen von Leistungen für das Sportabzeichen (optional) | Bundesjugendspiele in der Endphase des Schuljahres (können zur Bewertung herangezogen werden) | |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|--|--|
| Jg. 5 - 16 Std. | Inhaltsfeld: Bewegen an und mit Geräten | | pädagogische Perspektive: Körperwahrnehmung & Wagnis | | | |
| | Grund- elemente, Boden und Gerät- erfahrungen | <p>Elemente am Boden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rollbewegungen (vorwärts, rückwärts) - Hinführung zum Handstand - Einfache Sprünge und turnerische Elemente (z.B. Standwaage, Kerze) - Verbindung von Elementen - Einführung von ersten Helfergriffen - Optional: Bewegen in Gerätelandschaften | B1 B4 B8 U2 U9 T7 | <p>Überprüfung: Minikür am Boden</p> <p>→ Entweder allein, mit Partner oder in 3er-Gruppen</p> <p>→ Pflichtelemente: Handstand, Rolle w./rw.</p> | | |
| Jg. 5 - 8 Std. | Inhaltsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten | | pädagogische Perspektive: Ausdruck & Körperwahrnehmung | | | |
| | Tanz | <ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Schritte auf der Stelle und in der Fortbewegung, - Takt erkennen lernen - Variation v. Schritten durch Verändern der Armbewegung oder der Bewegungsrichtung - einf. Drehungen, Sprünge - in Gruppen von mind. 5 – 7 Personen(wahlweise zu einer ausgewählten Musik) eine Choreografie erarbeiten | B3 B10 U1 U6 T5 T7 | Überprüfung: Präsentation der Gruppen Choreografie | | Musik: Schulung des Taktgefühls |
| Jg. 5 - 8 Std. | Inhaltsfeld: Mit und gegen den Partner kämpfen - Ringen & Raufen | | pädagogische Perspektive: Körperwahrnehmung & Soziale Interaktion | | | |
| | Partner- und Gruppenkämpfe | <ul style="list-style-type: none"> - Gleichgewicht: Ins Gleichgewicht kommen und bleiben ↔ den Kontrahenten heraus bringen - Regelverständnis & Akzeptanz. Festlegung von Regeln für ein faires Kräfteressen (Zieh- und Schiebekämpfe), verbunden mit Wertschätzung und Respekt gegenüber dem Gegner, auch Schutz des Gegners (Verletzungsvermeidung) - Steuerung von Kraft, Einführung erster Kampftechniken - Einführung von Falltechniken | B5 B12 U11 T1 T2 T3 | Überprüfung: Kleine Kämpfe (unter Berücksichtigung des Fairness-Gedankens und Beobachtung der Technik) | | Regeln, soziale Interaktion → Primärprävention |

| Inhaltsfeld: Bewegen im Wasser | | pädagogische Perspektive: Körperwahrnehmung & Gesundheit | | | | |
|---------------------------------------|---|--|----------------------|--|--|--|
| Jg. 5 - 64 Std. | Schwimmen, Tauchen, Wasser- springen | <ul style="list-style-type: none"> - Baderegeln - versch. Schwimmstile kennenlernen - mindestens die Technik zweier Stilrichtungen (Kraul, Brust) lernen bzw. festigen - Spielerischer Umgang mit Brettern, Brillen, Masken, Flossen, Nudeln, etc. - Sprünge vom Rand, Startblock mit dem Ziel „Startsprung“ - Spiele im Wasser (mit und ohne Gerät) | B4 B8 B9 U1 T1 | Überprüfung: 2 Techniken als Demo, 2 Lagen auf Zeit (25m) Erfassen von Schwimmleistungen für das Sportabzeichen im 2. Halbjahr (50m, ab 12 Jahre 200m) | Optional: Erwerb von Schwimmabzeichen Schwimmfest am Ende des Schuljahres | |

Jahrgangsstufe 6

| Jg. - Std. | Thema der Unterrichtssequenz | Inhalt / Konzeptbezogene Sachverhalte | Kompetenzen | Verbindliche Details (z.B: Methoden-curriculum) | Mögliche Methoden, Versuche, Medien, Exkursionen, etc. | Fachübergreif / Fächerverbindung |
|--------------------------|--|--|--|---|---|----------------------------------|
| Jg. 6 - 16 Std. | Inhaltsfeld: Spielen | | pädagogische Perspektive: Soziale Interaktion & Leisten | | | |
| | Handball | <ul style="list-style-type: none"> - spielgemäÙe Einführung in die Sportart Handball (Technik, Taktik, Kooperation) - Verbesserung der Kondition und Koordination - Grundformen der Bewegungen erwerben und verbessern (z. B. Passen, Dribbeln, Werfen, Fangen) - Bewegung anforderungsbezogen steuern und variieren - Situatives Entscheidungsverhalten in mindestens 2:1-Situationen - Mit- und gegeneinander spielen - Spiele gestalten, Regeln aufstellen | B5 B7 B11 U10 T1 – T7 | Überprüfung: Technikparcours (handballspezifisches Passen, Fangen, Dribbeln, Werfen) | | |
| Jg. 6 - 16 Std. | Inhaltsfeld: Laufen, Springen, Werfen | | pädagogische Perspektive: Körperwahrnehmung & Leisten | | | |
| | LA-Vierkampf (Sprint, Weitsprung, Wurf, Mittelstrecke) | Festigung und Vertiefung folgender Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> - <u>Mittelstrecke:</u> zunehmend ausdauernd laufen, z.B. Steigerungsläufe mit Pausen (2-4-6-4-2 min), 20 min ohne Gehpausen; 800m/1000m (je nach Vorgabe bzgl. Bundesjugendspiele/ Sportabzeichen) - <u>Sprint:</u> 50 m auf Zeit Technik: Tiefstart Staffellauf: Stabübergabe - <u>Weitsprung :</u> Anlauf und Sprung vom Brett (ganzes Brett!) - <u>Wurf :</u> Ballwurf mit effektivem Anlauf, Schlagball 80g /200g (je nach Geschlecht und Alter) | B1 B2 B5 U3 U5 U7 T1 T7 | Überprüfung: 4-Kampf Hinführung zu den Bundesjugendspielen Erfassen von Leistungen für das Sportabzeichen (optional) | Bundesjugendspiele in der Endphase des Schuljahres (können zur Bewertung herangezogen werden) | |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|--|---|--|--|-------------------|
| Jg. 6 - 16 Std. | Inhaltsfeld: Bewegen an und mit Geräten | | pädagogische Perspektive: Körperwahrnehmung & Wagnis | | | |
| | Akrobatik | <ul style="list-style-type: none"> - Einführung der Bankstellung als Grundlage des Pyramidenbauens - Dynamische und statische Elemente allein oder in kleinen Gruppen - Einführung der Fliegerstellung - Menschenpyramiden - Bewegungen kreativ gestalten, Entwicklung von Pyramiden und Choreographien - Hilfestellungen, Sicherheitsregeln | B1 B4 B8 U2 U9 T7 | Überprüfung: Präsentation einer kleinen Choreografie | | |
| Jg. 6 - 8 Std. | Inhaltsfeld: Bewegung gymnastisch, rhythmisch und tänzerisch gestalten | | pädagogische Perspektive: Ausdruck & Körperwahrnehmung | | | |
| | Tanz | <ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende sowie komplexere Schritte auf der Stelle und in der Fortbewegung - Takt erkennen lernen - Variation v. Schritten durch Verändern der Armbewegung oder der Bewegungsrichtung - einf. Drehungen, Sprünge, Bodenteil - in Gruppen von mind. 5 – 7 Personen (zu einer ausgewählten Musik) eine Choreografie erarbeiten | B3 B10 U1 U6 T5 T7 | Überprüfung: Präsentation der Gruppen Choreografie | | Musik: Taktgefühl |
| Jg. 6 - 8 Std. | Inhaltsfeld: Den Körper trainieren, die Fitness verbessern | | pädagogische Perspektive: Körperwahrnehmung & Gesundheit | | | |
| | Stabilisierung & Kräftigung | <ul style="list-style-type: none"> - Einfache Übungen in Form von Stationstraining oder Kraftzirkel, die zur Verbesserung der Körperhaltung und Koordination dienen - Integration (spielerischer) Übungen mit oder gegen einen Partner - Insgesamt wenig mit Zusatzgewichten arbeiten, sondern Eigengewicht nutzen und intramuskuläre Koordination und Stabilität trainieren - vorgesehene 8 Stunden können in jede andere Einheit, z.B. im Anschluss an das Aufwärmen integriert werden | B1 B2 U4 U5 U8 T5 T7 | Überprüfung: „Mini-Parcours“ zur Überprüfung von Kraft und Koordination | | |