

Bildungsplan 2016

Fachcurriculum Sport

Bildungsstandards 6

mit Hinweisen

Gymnasium Plochingen

| 3.1.1 Pflichtbereich | | |
|---|---|--|
| 3.1.1.1 Spielen | | |
| Generelle Vorbemerkungen | | |
| Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Gemeinsam handeln, Wettkämpfen und sich verständigen“ an. Im Inhaltsbereich steht die integrative Sportspielvermittlung im Zentrum des Unterrichts. | | |
| Bildungsstandards | Verbindliche Inhalte und Methoden | Hinweise |
| <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>Motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> sportspielübergreifende technische (zum Beispiel Prellen, Fangen, Passen) und taktische Basisfertigkeiten und -fähigkeiten (zum Beispiel Ball zum Ziel bringen, Lücke erkennen) in Kleinen Spielen (zum Beispiel Wandball, Parteiball) und kleinen Sportspielen anwenden die erlernten sportspielspezifischen Bewegungs- und Balltechniken (zum Beispiel Ballannahme und -mitnahme, Schlagwurf, Korbwurf, Volley spielen) in vereinfachten Spielen (zum Beispiel Überzahlspiele, 1 mit 1) anwenden sportspielspezifische Bewegungs- und Balltechniken und ihre individual- und gruppentaktischen Maßnahmen mit unterschiedlichen Spielgeräten und Regeln anwenden Spielsituationen in Angriff und Abwehr mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen lösen (zum Beispiel Fintieren, Anbieten, Freilaufen, Dreiecks-/Rautenaufstellung, Einnehmen der inneren Linie zwischen Ballbesitzer und Ziel) <p>kognitiv/reflexiv</p> <ul style="list-style-type: none"> bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen grundlegende Handlungen in Angriff und Abwehr | <p>Inhaltsbereich Spielen (ca. 30 Stunden in Klasse 5 und 24 Stunden in Klasse 6)</p> <p>Kl. 5 Kanon „Kleine Spiele“ (z.B. Völkerball, Parteiball); Variantenreiches Vertiefen von „Kleinen Spielen“</p> <p>Spielvarianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> Überzahlspiele Regelvarianten unterschiedliche Spielgeräte <p>Lernaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> den Ball zum Ziel bringen (Prelen, Dribbeln, Werfen, Fangen) den Ball ins Ziel treffen (Torschuss, Zielwurf) Gegner überwinden (Gegnerbehinderung erkennen und umgehen) sich anbieten - freilaufen gegeneinander spielen <p>Basketball: Dribbeln, Passen, Fangen, Stoppen Fußball: Innenseitstoß (Kurzpasse), Dribbeln (Slalom/Sprint), Torschuss</p> <p>Kl. 6 Fußball: Wiederholung der Inhalte aus Kl. 5</p> | <p>Hinweise der Fachschaft z. B. Variieren der Spielfeldgröße, der Regelbestimmungen, des Spielgeräts, der Mannschaftszahl, des Ziels (z.B. Korbböhe, Trefferfläche verändern)</p> <p>Prozessbezogenen Kompetenzen</p> <p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen aufgrund ihrer sportpraktischen Erfahrungen und fachlichen wie methodischen Kenntnisse eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln |

| | | |
|---|---|---|
| <p>nennen und beschreiben</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielregeln in Kleinen Spielen und Spielformen benennen und einhalten • Spielregeln mit Hilfen variieren • einfache Spielleitungsaufgaben übernehmen • den Unterschied zwischen fairem und unfairem Verhalten erkennen und dieses Wissen in Wettkämpfen anwenden • ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren (zum Beispiel bei der Teambildung) und kontrollieren (zum Beispiel bei Schiedsrichterentscheidungen) <p> kreativ/gestalterisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spiele entwickeln (zum Beispiel eine Spielidee übertragen) | <p>Handball: Passen, Fangen, Prellen</p> <p>Basketball: Korbleger</p> | <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern • ein realistisches Selbstbild entwickeln • eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren • wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren • bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen • den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten- auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen • in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren <p>Leitperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiv/reflexiv: Konfliktbewältigung und Interessenausgleich Wertorientiertes Handeln Selbstregulation und Lernen |
|---|---|---|

3.1.1 Pflichtbereich

3.1.1.2 Laufen, Springen, Werfen

Generelle Vorbemerkungen

Die Schülerinnen und Schüler erweitern in den Grundformen menschlicher Bewegung Laufen, Springen und Werfen ihr Bewegungsrepertoire, ihre Bewegungssensibilität und ihre Körpererfahrung. Diese Entwicklung ist grundlegend sowohl für viele Bereiche sportlicher Betätigung als auch für den Alltag. Der Schwerpunkt liegt auf dem spielerischen, fähigkeitsorientierten und erlebnisintensiven Sammeln und Erweitern von grundlegenden Bewegungserfahrungen (unter Beachtung des Prinzips der Vielseitigkeit und Vielfältigkeit).

| Bildungsstandards | Verbindliche Inhalte und Methoden | Hinweise |
|--|--|--|
| <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • schnell und gewandt laufen, weit und/oder hoch springen und weit und zielgenau werfen. • 20 Minuten ohne Unterbrechung laufen. <p>kognitiv/reflexiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen. • die eigene Leistungsentwicklung erkennen und benennen. • eigene Bewegungen wahrnehmen. • Inhalte und Regeln eines Wettbewerbs entwickeln (zum Beispiel auch, um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen). | <p>Laufen, Springen, Werfen (ca. 15 Stunden in Klasse 5 und 15 Stunden in Klasse 6)</p> <p>Unterrichtsvorhaben: Grundelemente der Kinderleichtathletik kennenlernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zugrundeliegende Bewegungsmuster von Laufen, Springen und Werfen (z. B. durch Schulung des Lauf-ABCs) • spielerische und prozesshafte Umsetzung (Überspringen von Hindernissen wie der Zauberschnur, Überlaufen von Aufbauten wie Kastenbahn, Bananenkisten, kleine Teamwettkämpfe wie beispielsweise Zonenweitsprung) • sukzessive Steigerung der Komplexität (Beispiel: Schulung des Wurfs, anschließend Anlaufschulung) • Ausdauerspiele zur Ausdauerschulung <p>Durchführung eines Wettkampftags im Rahmen der Bundesjugendspiele</p> | <p>Hinweise der Fachschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz von standardisierten und einheitlichen Notentabellen • vielfältige Erfahrungen ermöglichen, auch durch die Einbeziehung von Geländeformen (z. B. im Dreibeinlauf, mit Schrittvariationen (Frequenz), über Hindernisse, Slalom) • Vielseitige Sprungschulung: beid- und einbeinige Sprünge zur Verbesserung der Rhythmisierungsfähigkeit und der Sprungkraft; anschließende Ergänzung durch Hopslerlauf und Sprunglauf, um zunehmend den einbeinigen Absprung im Hinblick auf z.B. leichtathletische Sprünge vorzubereiten: Sprung-ABC, Seil, Sprünge über die Kastenbahn • Sprungtechnik: einbeinig und beidbeinig abspringen, aus dem Anlauf weit springen (Schritttechnik oder Hocktechnik), Mehrfachsprünge ausführen • einbeinige Sprünge aus dem Anlauf: Hoch- u. Weitsprung über Hindernisse (Zauberschnur, Bananenkisten) Teamwettkampf: Zonenweitsprung (Addition) • Bewegungskombinationen durchführen, z. B. Laufen mit Springen, Laufen mit Werfen (Biathlon) • vielfältig Werfen mit Schlagball, |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Fahrradreifen (Schleudern), Medizinball (Stoßen), Zonenweitwurf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wurftechnik: 3-Schritt-Anlauf, langer Arm (schleudern) • durch Einsatz von Beobachtungsbögen und/oder durch das Führen eines Trainingstagebuchs soll die eigene Leistungsentwicklung erkannt und benannt werden. <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen • koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden • grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen. <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen • das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen die Aufmerksamkeit steuern • ein realistisches Selbstbild entwickeln • aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitschülerinnen und Mitschüler beim |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen</p> <ul style="list-style-type: none"> • wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren • bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren • in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren <p>Leitperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> • motorisch: Selbstregulation und Lernen Bewegung und Entspannung • kognitiv/reflexiv: Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale Wahrnehmung und Empfindung Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung |
|--|--|--|

3.1.1 Pflichtbereich

3.1.1.3 Bewegen an Geräten

Generelle Vorbemerkungen

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über eine Bewegungsvielfalt im Bereich der turnerischen Tätigkeiten und Fertigkeiten, des freien Turnens sowie der Bewegungskünste (z.B. Akrobatik, Parcours). Sie entwickeln ihre statische und dynamische Gleichgewichtsfähigkeit sowie ihre Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit. Sie erproben vielfältige Bewegungsformen und schätzen ihre eigenen Möglichkeiten realistisch und verantwortungsbewusst ein. Die Grundtätigkeiten und Bewegungsfertigkeiten zeigen sie beim selbstständigen Lösen von Bewegungsaufgaben, als individuelle Bewegungsleistung oder im Rahmen einer Partner- oder Gruppeninszenierung. So erwerben sie Grundlagen für ihre schul- und freizeitsportliche Betätigung sowie für ihren Alltag.

| Bildungsstandards | Verbindliche Inhalte und Methoden | Hinweise |
|--|---|---|
| <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> die turnerischen Grundtätigkeiten an unterschiedlichen Geräten und Geräte-kombinationen anwenden normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen einfache akrobatische Figuren paarweise und in der Gruppe ausführen den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen einfache Helferhandlungen ausführen (zum Beispiel Griffsicherung durch Umfassen der Handgelenke) <p>kognitiv/reflexiv</p> <ul style="list-style-type: none"> bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen Maßnahmen des Helfens und Sicherns benennen in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln | <p>Bewegen an Geräten</p> <p>(ca. 12 Stunden in Klasse 5 und 12 Stunden in Klasse 6)</p> <p>Unterrichtsvorhaben: Von Bewegungserfahrungen an Geräten und Gerätekombinationen zur turnerisch-akrobatischen Gemeinschaftspräsentation</p> <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Grundformen Stehen, Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Drehungen Variationen von Rollen Rolle vorwärts Rolle rückwärts Sprungrolle Handstandabrollen Schwingen Schwingen im Stütz Schwingen im Langhang Fellunterschwingung Hüftaufschwung vorlings rückwärts Hüftumschwung vorlings rückwärts Aufschwingen in den Handstand Springen Strecksprünge am Boden Sprungschulung am Reutherbrett Sprunggrätsche | <p>Hinweise der Fachschaft</p> <p>In Klasse 5 soll eine breite Ausbildung von turnerischen Grundtätigkeiten an unterschiedlichen Geräten im Vordergrund stehen, kein spezielles Gerät, z.B.</p> <ul style="list-style-type: none"> Hindernisturnen an Gerätebahnen Möglichkeiten an einer Gerätebahn mit Schüler/innen zu arbeiten: kreuz und quer durch die Halle laufen und um und über die Geräte turnen, auch als Schattenlauf (Bewegungen eines Partners nachmachen) einfache Gerätebahn überwinden (auch zum Aufwärmen), Alleine oder zu zweit den Parcours mehrmals durchlaufen, „Schattenparcours“-turnen: A macht vor, B macht nach. Anschließend Wechsel. Verfolgungslauf: B startet, wenn A ein bestimmtes Gerät überwindet und versucht ihn einzuholen. Partnerwechsel Schüler/innen überwinden die Geräte(bahn) nach vorgegebenen Elementen, in einem bestimmten Rhythmus, blind, Ausdauerparcours: Die Gerätebahn soll in einer festgelegten Zeit (z.B. 15 Minuten) |

| | | |
|---|---|---|
| <p> kreativ/gestalterisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit den erlernten turnerischen Bewegungsfertigkeiten Bewegungsverbindungen umgestalten und sie allein sowie in der Gruppe präsentieren • gemeinsam aus Grundtätigkeiten, akrobatischen Elementen und turnerischen Bewegungsfertigkeiten eine Gruppenpräsentation nachgestalten und präsentieren | <p>Sprunghocke</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überschlagsbewegungen Handstützüberschlag (seitwärts) (Rad) • Akrobatische Elemente, z.B. Flieger Gallionsfigur Pyramiden • Übungsverbindungen An einem Gerät (auch turnerische Möglichkeiten an der Langbank kennenlernen) oder im Geräteparcours nachahmen und selbst erstellen, Gruppen- und Synchronturnen unter Anwendung von Helfergriffen <p>Methodisch – didaktische Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen turnerisch-akrobatischer Elemente; Heranführen an den Körperkontakt; • Gruppen/Partnerarbeit • Lernaufgaben • Gestaltungsaufgaben • Sicherheitsaspekte beachten • Kriterien für Gemeinschaftspräsentation • Videoaufnahmen (-analysen) möglich • Kombination, Variation und Auswahl der erlernten Elemente, Präsentation der Varianten • Helfergriffe einüben (z.B. Klammergriff) • Geräte auf- und abbauen | <p>möglichst oft durchquert werden (alleine, zu zweit, in der Gruppe). Ist ein Hindernis für Jemanden „zu schwer“, „zu gefährlich“ läuft man daran vorbei</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) • Geräte(bahn) wird/werden so aufgebaut, dass zwei Gruppen parallel turnen können. Ziel ist es die Gerätebahn nebeneinander synchron zu turnen <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen • koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden (Vermittlung unterschiedlicher Turnfertigkeiten an unterschiedlichen Geräten in Variation) • Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken (Gruppen-Synchronturnen) • grundlegendes Fachwissen (Sinnrichtung von Bewegungshandeln erkennen) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen; <p>2.2 Reflexionskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des |
|---|---|---|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Sports erkennen</p> <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein realistisches Selbstbild entwickeln • aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten (z.B. Entscheidungsfindung in Gruppe bei Elementauswahl) und dafür ausdauernd üben • physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel Entspannung oder Fitness, wahrnehmen und verstehen (z.B. beim Stützen, akrobatischen Trageelementen) • eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren (Einigung in Gruppenarbeit) • in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern (Konzentration v.a. bei Synchronturnen, Sprung, Schwebebalken, Akrobatik) <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen (z.B. bei akrobat. Elementen, Anwenden von Helfergriffen) • wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren (z.B. Synchronturnen) • bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren • in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten <p>Leitperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> • motorisch: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung Kommunikation und Kooperation |
|--|--|---|

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Sicherheit und Unfallschutz</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiv/reflexiv: <p>Sicherheit und Unfallschutz Selbstregulation und Lernen</p> |
|--|--|--|

| 3.1.1 Pflichtbereich | | |
|---|---|--|
| 3.1.1.4 Pflichtbereich: Bewegen im Wasser | | |
| Bildungsstandards | Verbindliche Inhalte und Methoden | Hinweise |
| <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen (zum Beispiel vom Startblock, 1-Meter-Brett) und tauchen eine Schwimmtechnik mit Start und Wende demonstrieren grundlegende Bewegungsabläufe von zwei weiteren Schwimmtechniken ausführen (zum Beispiel Wechselarmzug) ihre Schwimmtechnik an ausdauerndes beziehungsweise schnelles Schwimmen anpassen <p>kognitiv/reflexiv</p> <ul style="list-style-type: none"> bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen Bade- und Sicherheitsregeln benennen und anwenden einen schwimmspezifischen Organisationsrahmen einhalten Regeln bei Wettbewerben anwenden | <p>Bewegen im Wasser (ca. 16 Stunden in Klasse 5 und 16 Stunden in Klasse 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Mein Körper im Wasser Vielfältige Bewegungserfahrungen beim Gleiten, Schweben und Tauchen sammeln. Vielfältige Sprünge erproben. Verstehen und Anwenden des Prinzips: „Antrieb erzeugen“, „Widerstand vermeiden“ Wir schwimmen schnell und ausdauernd Brustschwimmen Technik / 25 Meter Kraulschwimmen Technik / 25 Meter Startsprung und Wende 10-12 Minuten ohne Unterbrechung schwimmen <p><u>Methodik</u> Schwimmtechniken werden durch vielfältige Bewegungsaufgaben, auch unter Verwendung von Materialien, entwickelt und ausgeführt. Spielerische Übungen und Wettbewerbe als Gruppen- und Klassenwettkämpfe. Ausdauernd schwimmen auch mit wechselnden Techniken, spielerische Ausdauerschulung</p> | <p>Hinweise der Fachschaft 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. Weitere spielerische Technikerfahrungen ermöglichen.</p> <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen in Übungs- und Wettkampfsituationen |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren <p>Leitperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> • motorisch: Bewegung und Entspannung Kommunikation und Kooperation Sicherheit und Unfallschutz • kognitiv/reflexiv: Sicherheit und Unfallschutz Körper und Hygiene <p>Hinweise: Bei der Vermittlung dieses Inhaltsbereichs bietet sich unter anderem die Perspektive „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ an. Beim Bewegen im natürlichen Umfeld verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.</p> |
|--|--|--|

| 3.1.1 Pflichtbereich | | |
|---|--|---|
| 3.1.1.5 Tanzen, Gestalten, Darstellen | | |
| Generelle Vorbemerkungen Die Schülerinnen und Schüler nehmen die Bewegungsvielfalt des eigenen Körpers wahr und stellen sich durch Bewegung dar. Sie nehmen den Rhythmus unterschiedlicher Musik (auch aus anderen Kulturkreisen) auf und setzen ihn in gymnastischen und tänzerischen Bewegungsabläufen um. | | |
| Bildungsstandards | Verbindliche Inhalte und Methoden | Hinweise |
| <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> gymnastische Grundformen auch in Verbindungen ausführen vorgegebene Bewegungen in einfachen Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen einfache Techniken mit verschiedenen Materialien und Geräten ausführen ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität umsetzen einfache Aufstellungsformen umsetzen <p>kognitiv/reflexiv</p> <ul style="list-style-type: none"> bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen ausgewählte Gestaltungskriterien erkennen und benennen grundlegende Gerätetechniken benennen Merkmale von Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen <p>kreativ/gestalterisch</p> <ul style="list-style-type: none"> gestalterische Bewegungsaufgaben in der Gruppe lösen | <p>Tanzen, Gestalten, Darstellen (ca. 9 Stunden in Klasse 5 und 12 Stunden in Klasse 6)</p> <p>Unterrichtsvorhaben: Von den gymnastischen Grundformen zum Tanzen mit und ohne Handgerät (Klasse 5 9h, Klasse 6 12h)</p> <ul style="list-style-type: none"> Gymnastische Grundformen ohne Handgerät in Variation bezüglich z.B. Körperspannung, Bewegungsweite erlernen, erproben: Gehen Laufen Hüpfen Springen/Sprünge Stände Einfache Drehungen Rollen einfache Techniken (z.B. Rollen, Schwingen, Werfen) mit unterschiedlichen Materialien (Jongliertücher, Alltagsgegenstände, verschiedene Bälle u. Seile) ausführen Grundformen in unterschiedlichen Kombinationen, Aufstellungsvarianten, im Kanon, einüben, selbst erarbeiten und variieren <p>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten eine Bewegungsverbindung mit dem Seil (Klasse 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Erlernen verschiedener Techniken und Gestaltung einer Bewegungsverbindung allein und/oder mit | <p>Hinweise der Fachschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> z. B. Line-Dance Vermittlung der Grundschriffe nach dem Bausteinprinzip Präsentation im Rahmen schulischer Veranstaltungen (z. B. GymPl Finale) Videoaufnahmen (analysen) möglich Chancengleichheit herstellen, z. B. durch leistungsheterogene Gruppen häufige Partnerwechsel sinnvoll, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln Entwicklung einer eigenen Choreografie (Veränderung eines vorgegebenen Tanzes z.B. hinsichtlich Raumaufstellung, Kanon) In Klasse 6 z.B. Rope Skipping mit Musikunterstützung Differenzierung: Sprünge zu zweit in einem Seil oder synchron springen Videoaufnahmen (-analysen) möglich <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden (Vermittlung unterschiedlicher gymn. Grundformen in Kombination mit Materialien) |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>anderen mit dem Handgerät Seil</p> <p>Methodisch-didaktische Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsaufgaben • z.B. pantomimische Gestaltungsaufgaben • z.B. Änderung von Raumwegen oder Aufstellungsformen • Beobachtungsbogen • Medienpräsentation für bessere Bewegungsvorstellung | <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken • Grundlegendes Fachwissen in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen <p>2.2 Reflexionskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein realistisches Selbstbild entwickeln • aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben • physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel Entspannung oder Fitness, wahrnehmen und verstehen • eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren (Einigung in Gruppenarbeit) • in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen • wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren • bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren • in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>Leitperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> • motorisch: Wahrnehmung und Empfindung • kognitiv/reflexiv: Wahrnehmung und Empfindung Kommunikation und Kooperation Produktion und Präsentation • kreativ/gestalterisch: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung |
|--|--|---|

| 3.1.1 Pflichtbereich | | |
|---|---|---|
| 3.1.1.6 Fitness entwickeln | | |
| Bildungsstandards | Verbindliche Inhalte und Methoden | Hinweise |
| <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen <p>kognitiv/reflexiv</p> <ul style="list-style-type: none"> bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung/Sinnrichtungen erkennen Signale und Reaktionen des eigenen Körpers (zum Beispiel nach Ausdauerbelastungen oder Entspannungsübungen) erkennen und beurteilen ihren Puls messen Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung beschreiben (zum Beispiel Puls, Atmung) die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung und die Gefahren von Piercing, Schmuck etc. beim Sport treiben benennen | <p>Fitness entwickeln</p> <p>Integriert in alle anderen Pflicht- und Wahlpflichtbereiche</p> <p>Verbesserung der aeroben Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> Ökonomisch laufen (z. B. Armführung) Tempogefühl entwickeln Körpersignale und -reaktionen deuten (Puls/Atmung/Schweiß) Spielerisches Lauftraining eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen und durchhalten Funktionelle Gymnastik: <ul style="list-style-type: none"> Schulung unterschiedlicher motorischer Fähigkeiten Haltungsschulung Koordinationsschulung: <ul style="list-style-type: none"> Reaktionsfähigkeit Rhythmisierungsfähigkeit Orientierungsfähigkeit Differenzierungsfähigkeit Gleichgewichtsfähigkeit | <p>Hinweise der Fachschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> Puls messen und protokollieren Körperwahrnehmung: <ul style="list-style-type: none"> bei Belastung/Erholung Schwitzen Atemnot Muskelgruppen erkennen, die gekräftigt werden (→ ScienceKids.de: Wo steckt die Energie in meinem Körper, warum bekommt man Muskelkater, etc? Kinder lernen, wie ihr Körper funktioniert und was ihm gut tut.) Stationen mit differenzierten Aufgabenkarten Collage zum Thema „Was ist Fitness“ erstellen "Welcher Sporttyp bin ich?" → Bewegungstagebuch führen verschiedene Lauf- und Parteballspiele Shuttle-Run- bzw. Cooper-Test Zeitschätzläufe Fahrtspiel Teilnahme an regionalen Stadtläufen <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> ein realistisches Selbstbild entwickeln in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns, zum Beispiel Entspannung oder Fitness, wahrnehmen und verstehen <p>Leitperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> kognitiv/reflexiv: Bewegung und Entspannung Körper und Hygiene Sicherheit und Unfallschutz Chancen und Risiken der Lebensführung <p>Hinweise</p> <p>Beim Bewegen im natürlichen Umfeld (zum Beispiel beim Laufen in der Natur) verhalten sich die Schülerinnen und Schüler umweltgerecht.</p> |
|--|--|---|

3.1.2 Wahlpflichtbereich

3.1.2.1 Miteinander / gegeneinander kämpfen

Generelle Vorbemerkungen

Im Zentrum dieses Bereichs steht der respektvolle, faire Umgang mit Mitschülerinnen und Mitschülern, die Kontrolle von Emotionen und das Einhalten von Regeln. Die Schülerinnen und Schüler erleben besondere Körpererfahrungen, wie den direkten Körperkontakt mit der Partnerin oder dem Partner. Mit Bedenken/Hemmungen, die aus unterschiedlichsten Gründen entstehen (aufgrund von Geschlecht, Herkunft etc.), wird sensibel umgegangen und es werden Alternativen geschaffen.

| Bildungsstandards | Verbindliche Inhalte und Methoden | Hinweise |
|---|--|--|
| <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden wie Verdrängen, Schieben, Drehen, Fixieren/Halten und Befreien paarweise und in der Gruppe ausführen und anwenden • Taktiken und Strategien auch bei Gruppenwettkämpfen situationsbezogen anwenden <p>kognitiv/reflexiv</p> <ul style="list-style-type: none"> • bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen • die Prinzipien des Umdrehens und des Befreiens nennen • die Kriterien des Haltens nennen • mit der eigenen Kraft situationsangemessen umgehen • Rituale ausführen und deren Bedeutung erklären • sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten • ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren • die grundlegenden Regeln des fairen Kämpfens nennen und erläutern <p> kreativ/gestalterisch</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rauf- und Kampfspiele mit Unterstützung variieren und entwickeln (zum Beispiel auch, um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher | <p>Miteinander /gegeneinander kämpfen (ca. 9 Stunden in Klasse 5)</p> <p>Unterrichtsvorhaben: Wir kämpfen regelgerecht und verantwortungsbewusst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufbau von Körperkontakt/Vertrauen zum Partner entwickeln • Kämpfen um Gegenstände – in der Gruppe, dann paarweise • Einführung von Ritualen und Umgangsformen • Einführung einer verbindlichen <i>Stop</i>-Regel für Notsituationen • Kennenlernen und Erwerb verschiedener Techniken des Zweikämpfens: Schieben, Drehen und Fixieren u. Halten | <p>Hinweise der Fachschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vergleich von Kämpfen im Streit und Kämpfen als sportlicher Wettkampf • Verdeutlichung der Pole Miteinander und Gegeneinander • Bedeutung von Ritualen (z. Bsp. Begrüßung im Sitz, Verbeugung, etc.) und Regeln • Kleine Spiele (z. Bsp. Andere über die Linie ziehen/ Rücken an Rücken Partner über Linie schieben/ Sumo-Ringen: versuchen den Partner aus Bankstellung umzudrehen/ Partner durch Schieben aus dem Gleichgewicht bringen oder von Matte, Bank, etc. zu drücken/ Tauziehen (Gruppe) / allgem. Zweikampfformen zur Verbesserung der Halte- und Stützkraft (auch integriert in das Aufwärmen) • Chancengleichheit herstellen, z. B. durch "Handicap" • häufige Partnerwechsel sinnvoll, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. • Empfehlung: Haltezeit von 10 sec. beendet den Kampf • Entwicklung eines eigenen Kampfes (Erfinden dazugehöriger Regeln, Feldbegrenzung, Rituale, ...) |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen)</p> | | <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden • Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken • grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen • alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein realistisches Selbstbild entwickeln • aus den eigenen sportlichen Stärken und Schwächen kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben • in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern • eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen • wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren • bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>kooperieren und konkurrieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren • bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen • in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten • den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten – auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen <p>Leitperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiv/reflexiv: Selbstregulation und Lernen • kreativ/gestalterisch: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung |
|--|--|---|

| 3.1.2 Wahlpflichtbereich | | |
|---|--|--|
| 3.1.2.2 Wahlpflichtbereich: Fahren, Rollen, Gleiten | | |
| Bildungsstandards | Verbindliche Inhalte und Methoden | Hinweise |
| <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p>motorisch</p> <ul style="list-style-type: none"> sich mit einem Fahr-, Roll- oder Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen (zum Beispiel Beschleunigen, Fahrtrichtung ändern, Ausweichen, Bremsen) <p>kognitiv/reflexiv</p> <ul style="list-style-type: none"> bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen Gefahrensituationen beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere erkennen, benennen und einschätzen und vereinbarte Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen einhalten die Funktion erforderlicher Schutzausrüstung benennen sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten <p>kreativ/gestalterisch</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe lösen | <p>Fahren, Rollen, Gleiten (ca. 9 Stunden in Klasse 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> Entwicklung koordinativer Fähigkeiten (zum Beispiel der Gleichgewichtsfähigkeit) <p>Vielfältige Bewegungserfahrungen beim Fahren, Gleiten und/oder Rollen sammeln.</p> <ul style="list-style-type: none"> Anwendung grundlegender Techniken im Umgang mit Fahr-, Roll- oder Gleitgeräten: <p>Beschleunigen Fahrtrichtung ändern Ausweichen Bremsen</p> <p><u>Methodik</u> Grundlagentechniken werden durch vielfältige Bewegungsaufgaben auch unter Verwendung von Geräten und Materialien entwickelt und ausgeführt.</p> | <p>Hinweise der Fachschaft</p> <p>Staffelformen erproben und entwickeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> mit Teppich-Fliesen mit Rollbrettern mit Weichböden (Mattenrutschen) <p>Koordinative Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> Fortbewegung auf Laufkugeln Fortbewegung mit Pedalos Rola-Bola- Gleichgewichtsübungen <p>Geräte erproben/verantwortungsbewusst verwenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> Waveboardfahren Einradfahren Inlinefahren Fahrradfahren <p>Prozessbezogene Kompetenzen</p> <p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden grundlegendes Fachwissen (zum Beispiel taktische Kenntnisse) in sportlichen Handlungssituationen anwenden und sachgerecht nutzen <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> durch die Analyse sportlicher Handlungssituationen verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein realistisches Selbstbild entwickeln • die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln • in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern • eigene Emotionen und Bedürfnisse in sportlichen Handlungssituationen wahrnehmen und regulieren <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen • in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten <p>Leitperspektiven</p> <ul style="list-style-type: none"> • kognitiv/reflexiv: Selbstregulation und Lernen Sicherheit und Unfallschutz Qualität der Konsumgüter Kriterien für nachhaltigkeitsfördernde und -hemmende Handlungen • kreativ/gestalterisch: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung |
|--|--|---|