

## **Fachcurriculum Sport der Klassen 5 und 6**

**(Inhalte des schuleigenen Curriculums sind mit (S) gekennzeichnet und fett gedruckt)**

### **Stufenspezifische Hinweise:**

- Das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot der Grundschule wird weitergeführt und vertieft.
- Entdeckendes Lernen und eigene Lernerfahrungen sind ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts.
- Der Schwerpunkt des Sportunterrichts liegt auf der Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Ausbildung sportmotorischer und sportartspezifischer Grundlagen.
- Im Inhaltsbereich „Spielen“ steht die integrative Sportspielvermittlung im Zentrum des Unterrichtens.
- Einfache organisatorische Aufgaben werden den SuS frühzeitig übertragen.

### **Organisation:**

- Der Sportunterricht in den Klassen 5 und 6 wird koedukativ erteilt.
- Es besteht die Möglichkeit der zeitlich begrenzten Bildung klassenübergreifender Sportgruppen.
- Zur Vermittlung sportmotorischer Grundlagen können Freizeitsportarten eingesetzt werden.
- Die im Curriculum mit (S) gekennzeichneten Inhalte des schuleigenen Curriculums umfassen 1/4 der Unterrichtszeit.
- Im Verlauf der Klassen 5/6 sind alle Pflichtbereiche (s.u.) pro Klassenstufe mindestens einmal zu behandeln.
- Im Verlauf der Klassen 5/6 wird pro Klassenstufe mindestens ein Inhaltsbereich aus einem der beiden Wahlpflichtbereiche (s.u.) behandelt.

### **Inhaltsbereiche:**

#### **1. Pflichtbereich:**

- Spielen
- Laufen, Springen, Werfen
- Bewegen an Geräten
- Bewegen im Wasser
- Tanzen, Gestalten, Darstellen
- Fitness entwickeln

#### **2. Wahlpflichtbereich:**

- Miteinander / gegeneinander kämpfen
- Fahren, Rollen, Gleiten

**Curriculum Sport Klasse 5 / 6 im Pflichtbereich Spielen ( je ca. 24 Stunden)**

Konkretisierungen, Vorgehen im Unterricht	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
<p>- Technische Grundelemente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passen und Fangen in der Bewegung</li> <li>• Zielwürfe mit Variationen</li> <li>• Prellen</li> <li>• Rhythmusschulung</li> </ul> <p>- Taktische Grundlagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abspielen – Freilaufen – Anbieten</li> <li>• 1:1-Situation; Überzahl; Unterzahl</li> </ul> <p><b>- Umsetzung in Spielformen („Kleine Spiele“) (S):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Parteiballspiele</b></li> <li>• <b>Kleinfeldspiele</b></li> <li>• <b>Sektorenspiele</b></li> </ul> <p>- Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielfeldgröße</li> <li>• Form und Anzahl der Tore</li> <li>• Verschiedenes Ballmaterial</li> <li>• Regeln</li> <li>• Differenzierung nach Spielstärke</li> </ul> <p><b>- klassenübergreifende Sport- und Spielturniere (S)</b></p> <p><b>- altersgerechte Hinführung zu den „Großen Sportspielen“ unter Vermittlung der Grundzüge der jeweiligen Regelwerke (S)</b></p> <p>- Wasserballspiele</p>	<p>Sportspielübergreifende, technische und taktische Basisfertigkeiten und -fähigkeiten in Kleinen Spielen und kleinen Sportspielen anwenden.</p> <p>Sportspielspezifische Bewegungs- und Balltechniken und ihre individual- und gruppentaktischen Maßnahmen mit unterschiedlichen Spielgeräten und Regeln anwenden.</p> <p>In Angriff und Abwehr mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen Spielsituationen lösen.</p> <p>Beim sportlichen Handeln die Sinnrichtung erkennen.</p> <p>Grundlegende Handlungen in Angriff und Abwehr nennen und beschreiben.</p> <p>Spielregeln in Kleinen Spielen und Spielformen benennen, einhalten und variieren.</p> <p>Einfache Spielleitungsaufgaben übernehmen.</p> <p>Den Unterschied zwischen fairem und unfairem Verhalten erkennen und dieses Wissen in Wettkämpfen anwenden.</p> <p>Ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren.</p> <p>Möglichst eigenständig Spiele entwickeln.</p>	<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Reflexionskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p>

**Curriculum Sport Klasse 5 / 6 im Pflichtbereich Laufen, Springen, Werfen (je ca. 12 Stunden)**

<b>Konkretisierungen, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>
<p>- Schnelles Laufen (Sprint):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• aus der Bewegung, dem Stand und der Schrittstellung</li> <li>• Schulung von Schrittlänge, Kniehub, Ballenlauf; Frequenz; Rhythmus</li> <li>• verschiedene Staffel- und Wettbewerbsformen</li> </ul> <p>- Ausdauerndes Laufen (z.B. Waldläufe; Barfußläufe auf dem Rasen; Fahrtspiel)</p> <p>- Springen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältige Sprungerfahrungen sammeln</li> <li>• Sprünge in Höhe und Weite</li> </ul> <p>- Werfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfältige Wurfschulung mit verschiedenen Gegenständen</li> <li>• Erlernen und Festigen des Schlagballweitwurfs</li> <li>• Vorbereitung von Stoßbewegungen</li> </ul>	<p>Schnell und gewandt laufen, weit und/oder hoch springen und weit und zielgenau werfen.</p> <p>20 Minuten ohne Unterbrechung laufen.</p> <p>Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung und die eigene Leistungsentwicklung erkennen und benennen.</p> <p>Eigene Bewegungen wahrnehmen.</p> <p>Inhalte und Regeln eines Wettbewerbs entwickeln (zum Beispiel auch um Schülerinnen und Schüler mit unterschiedlicher Begabung und/oder Voraussetzung einzubeziehen).</p>	<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Reflexionskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p>

**Curriculum Sport Klasse 5 / 6 im Pflichtbereich Bewegen an Geräten (je ca. 16 Stunden)**

<b>Konkretisierungen, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geräteparcours</li> <li>- Hindernisparcours</li> <li>- Abenteuerparcours</li>   <li>- Auf- und Umschwingen an Reck, Stufenbarren oder Barren (Gerätehilfen; Schwungbeineinsatz)</li>   <li>- Rollen vorwärts, rückwärts, seitwärts mit Schwerpunkt stützen in verschiedenen Varianten</li>   <li>- Springen über oder auf Hindernisse; verschiedene Sprungformen; mit und ohne Absprunghilfen</li>   <li>- Überschlagen als Rad; sammeln erster Erfahrungen bei Rotationen (Minitramp; Trampolin)</li> </ul>	<p>Die turnerischen Grundtätigkeiten an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen anwenden.</p> <p>Normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen</p> <p>Einfache akrobatische Figuren paarweise und in der Gruppe ausführen.</p> <p>Den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen.</p> <p>Einfache Helferhandlungen ausführen sowie Maßnahmen des Helfens und Sicherns benennen.</p> <p>Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen und in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.</p> <p>Mit den erlernten turnerischen Bewegungsfertigkeiten Bewegungsverbindungen umgestalten und sie allein sowie in der Gruppe präsentieren.</p> <p>Gemeinsam aus Grundtätigkeiten, akrobatischen Elementen und turnerischen Bewegungsfertigkeiten eine Gruppenpräsentation nachgestalten und präsentieren.</p>	<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Reflexionskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p>

**Curriculum Sport Klasse 5 / 6 im Pflichtbereich Bewegen im Wasser (insg. ca. 24 Stunden)**

Konkretisierungen, Vorgehen im Unterricht	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliche Strecken und Fortbewegungsarten</li> <li>- Staffeln; Verfolgungsschwimmen</li> <li>-Koordinationsübungen; Einsatz von Hilfsmitteln; Arm- und Beinschlag; Mischtechniken</li> <li><b>- Schulung der technischen Grundelemente des Kraulschwimmens (S)</b></li> <li>- Auf Länge und Tiefe tauchen; nach Gegenständen tauchen</li> <li><b>- Atemtechnik; Atemschulung (S)</b></li> <li>- Abstoßübungen vom Beckenrand</li> <li>- Sprungformen vom Beckenrand, Startblock und 1m-Brett (Fußsprünge; Kopfsprünge; Startsprünge)</li> <li>- Drehen und schweben an der Wasseroberfläche und unter der Wasseroberfläche</li> </ul>	<p>Gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen und tauchen.</p> <p>Eine Schwimmtechnik mit Start und Wende demonstrieren.</p> <p>Grundlegende Bewegungsabläufe von zwei weiteren Schwimmtechniken ausführen.</p> <p>Ihre Schwimmtechnik an ausdauerndes bzw. schnelles Schwimmen anpassen.</p> <p>Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen.</p> <p>Bade- und Sicherheitsregeln benennen und anwenden.</p> <p>Einen schwimmspezifischen Organisationsrahmen einhalten.</p> <p>Regeln bei Wettbewerben anwenden.</p>	<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Reflexionskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p>

**Curriculum Sport Klasse 5 / 6 im Pflichtbereich Tanzen, Gestalten, Darstellen (je ca. 6 Stunden)**

<b>Konkretisierungen, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gymnastische Grundelemente mit und ohne Handgerät</li> <li>- Erlernen und erfinden von Tanzelementen</li> <li>- Einfache Verbindungen und Choreographien alleine, mit Partner oder in der Gruppe erfinden und demonstrieren</li> </ul>	<p>Gymnastische Grundformen auch in Verbindungen Ausführen.</p> <p>Vorgegebene Bewegungen in einfachen Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen.</p> <p>Einfache Techniken mit verschiedenen Materialien und Geräten ausführen.</p> <p>Ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität umsetzen.</p> <p>Einfache Aufstellungsformen umsetzen.</p> <p>Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen.</p> <p>Ausgewählte Gestaltungskriterien erkennen und benennen.</p> <p>Grundlegende Gerätetechniken benennen.</p> <p>Merkmale von Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen.</p> <p>Gestalterische Bewegungsaufgaben in der Gruppe lösen.</p>	<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Reflexionskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p>

**Curriculum Sport Klasse 5 / 6 im Pflichtbereich Fitness entwickeln (je ca. 6 Stunden)**

Konkretisierungen, Vorgehen im Unterricht	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Prozessbezogene Kompetenzen
<p>- <b>Schulung von Ausdauer und Tempogefühl (S):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Minutenläufe</b></li> <li>• <b>Verfolgungsläufe</b></li> <li>• <b>Staffeln</b></li> <li>• <b>Crossläufe</b></li> <li>• <b>Run-and-Bike</b></li> <li>• <b>Ausdauerschwimmen</b></li> </ul> <p>- Pulsmessung; Einschätzung von Körperreaktionen</p> <p>- <b>Funktionsgymnastik (Schulter-, Bauch- und Rückenmuskultur; Körperspannung) (S)</b></p> <p>- Fächerverbindung Biologie (Atmung; Herz-Kreislaufsystem; aktiver und passiver Bewegungsapparat)</p> <p>- Funktion des Duschens; kognitive Aspekte zur Verwendung sport- und witterungsgerechter Kleidung</p>	<p>In sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen.</p> <p>Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen.</p> <p>Signale und Reaktionen des eigenen Körpers erkennen und beurteilen sowie ihren Puls messen.</p> <p>Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung beschreiben.</p> <p>Die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung und die Gefahren von Piercing, Schmuck etc. beim Sport treiben benennen.</p>	<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Reflexionskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p>

**Curriculum Sport Klasse 5 / 6 im Wahlpflichtbereich Miteinander/gegeneinander kämpfen (ca. 6 Stunden)**

<b>Konkretisierungen, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Roll- und Falltechniken</li> <li>- Regeln definieren und einhalten</li> <li>- Schiebekämpfe und Bodenkämpfe nach festgelegten Regeln</li> </ul>	<p>Verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden wie Verdrängen, Schieben, Drehen, Fixieren/Halten und Befreien paarweise und in der Gruppe ausführen und anwenden.</p> <p>Taktiken und Strategien, auch bei Gruppenwettkämpfen, situationsbezogen anwenden.</p> <p>Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen.</p> <p>Die Prinzipien des Umdrehens und des Befreiens nennen.</p> <p>Die Kriterien des Haltens nennen.</p> <p>Mit der eigenen Kraft situationsangemessen umgehen.</p> <p>Rituale ausführen und deren Bedeutung nennen.</p> <p>Sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten.</p> <p>Ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren.</p> <p>Rauf- und Kampfspiele mit Unterstützung variieren und entwickeln.</p>	<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Reflexionskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p>

**Curriculum Sport Klasse 5 / 6 im Wahlpflichtbereich Fahren, Rollen, Gleiten (ca. 8 Stunden)**

<b>Konkretisierungen, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Inhaltsbezogene Kompetenzen</b>	<b>Prozessbezogene Kompetenzen</b>
<p>z.B. einen Fahrradparcours bauen und durchfahren</p> <p>z.B. beim Wintersporttag Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit Schlitten, Alpin-Skiern, Langlauf-Skiern oder mit dem Snowboard sammeln bzw. erwerben</p>	<p>Sich mit einem Fahr-, Roll- oder Gleitgerät sicher fortbewegen und grundlegende Techniken ausführen.</p> <p>Bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen.</p> <p>Gefahrensituationen beim Fahren, Rollen oder Gleiten für sich und andere erkennen, benennen und einschätzen und vereinbarte Sicherheits- und Ordnungsmaßnahmen einhalten.</p> <p>Die Funktion erforderlicher Schutzausrüstung benennen.</p> <p>Sich beim Fahren, Rollen oder Gleiten umweltgerecht verhalten.</p> <p>Bewegungsaufgaben alleine oder in der Gruppe lösen.</p>	<p>Bewegungskompetenz</p> <p>Reflexionskompetenz</p> <p>Personalkompetenz</p> <p>Sozialkompetenz</p>