

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 finden sich Beispiele, wie der Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler in Unterrichtsvorhaben inhaltlich konkretisiert werden kann.

Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise:

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

Sport – Klasse 5

Pflichtbereich 3.1.1.1: Spielen

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	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen</p> <p>2.3 Personalkompetenz 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>(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</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Wir lernen vielseitig und erfolgreich spielen. Kleine Spiele, z. B. Parteiball, Burgball, Wandball, Aufsetzerball, Stangentorball, Ball über die Schnur Technik: 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 lösen Regeln: Feldbegrenzungen, Ausregel, Arten der Mannschaftsbildung, Einführung des Themas Schiedsrichtertätigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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)

Pflichtbereich 3.1.1.2: Laufen, Springen, Werfen

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	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]	(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 Kurze Strecken	<ul style="list-style-type: none"> - vielfältige Erfahrungen ermöglichen, auch durch die Einbeziehung von Geländeformen (z. B. im Dreibeinlauf, mit Schrittvariationen (Frequenz), über Hindernisse, Slalom), 15 Minuten ausdauernd laufen - Kombinationen, z. B. Laufen mit Springen, Laufen mit Werfen (Biathlon)
	(1) [...] weit und zielgenau werfen	Unterrichtsvorhaben: Wir sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen mit unterschiedlichsten Wurfgeräten. Wurftechnik: 3-Schritt-Anlauf, langer Arm (schleudern) Vielfältig werfen mit Schlagball (80g/200g), Schweißball, Fahrradreifen (schleudern), Medizinball (stoßen), Zonenweitwurf Abwurfrhythmen	Durch unterschiedliche Wurfgeräte, -arten, -aufgaben vielfältige Erfahrungen ermöglichen
	(1) [...] weit und/oder hoch springen [...]	Unterrichtsvorhaben: Wir erleben die Vielfalt des Springens: weit, hoch, mehrfach. Sprungtechnik: einbeinig - beidbeinig abspringen, aus dem Anlauf weit	Vergleich mit turnerischen Sprüngen möglich

		<p>springen (Schritttechnik oder Hocktechnik) und/oder hoch springen (Schersprung), Mehrfachsprünge ausführen</p> <p>Einbeinige Sprünge aus dem Anlauf: Hoch-Weitsprung über den Oxer, Additionszonenweitsprung, Watussi-Sprung, Sprunggarten, Absprung aus der Zone</p>	
--	--	--	--

Pflichtbereich 3.1.1.3: Bewegen an Geräten

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	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. [...] verantwortungsvoll handeln 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>(1) turnerische Grundtätigkeiten [...] an unterschiedlichen Geräten [...] und Gerätekombinationen anwenden (3) einfache akrobatische Figuren [...] 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 (10) gemeinsam [...] eine Gruppenpräsentation nachgestalten und präsentieren</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Wir sammeln Bewegungserfahrungen an Geräten und Gerätekombinationen. Helfergriffe einüben (Klammergriff) Geräte auf- und abbauen Boden: Rollen in Variationen, Handstandvariationen, Rad Schwebebalken/Bänke: Balancieren, Drehen, Aufspringen, einfache Sprünge (z. B. Pferdchensprung) Barren: Hangeln, Schwingen im Stütz, Kehren</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)
		<p>Unterrichtsvorhaben: Wir erarbeiten eine turnerisch - akrobatische Gemeinschaftspräsentation. Erproben einfacher akrobatischer Elemente (z. B. Flieger) Erproben von Bodenelementen (z. B. rollen, auf den Händen stehen) Entwicklung einer Gruppenkür</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lernaufgaben - Gestaltungsaufgaben - Sicherheitsaspekte beachten - Kriterien für Gemeinschaftspräsentation - Videoaufnahmen (-analysen) möglich

Pflichtbereich 3.1.1.4: Bewegen im Wasser. Nur in Klasse 5.

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	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. 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 Misserfolgserebnissen	(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 ausdauerndes beziehungsweise schnelles Schwimmen anpassen (7) einen schwimmspezifischen Organisationsrahmen einhalten (8) Regeln bei Wettbewerben anwenden	Unterrichtsvorhaben: Wir schwimmen schnell und ausdauernd. – Kraulschwimmen lernen – Technik 25 Meter Kraulschwimmen in Grobform – Startsprung und Wende demonstrieren – - 10 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 Ausdauerschulung

Pflichtbereich 3.1.1.5: Tanzen, Gestalten, Darstellen. Nur in Klasse 6.

Pflichtbereich 3.1.1.6: Fitness entwickeln

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit ihrem Körper und seinen Reaktionen sowie ihrer Fitness auseinander. Sie erfahren und deuten körperliche Anstrengung und Regeneration. Sie verbessern spielerisch ihre Fitness in altersgemäßer Form.

Sportpädagogische Perspektiven: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
 Das Leisten erfahren und reflektieren
 Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 3. die Bedeutung von Bewegung [...] einschätzen und gesundheitsbewusst handeln 4. [...] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p>	<p>(1) [...] konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (3) Signale und Reaktionen des eigenen Körpers [...] erkennen und beurteilen (4) ihren Puls messen (5) Vorgänge im Körper [...] beschreiben [...] (6) [...] sportgerechte(r) Kleidung und die Gefahren von Piercing [...]</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: <i>Wir steigern unsere Fitness – Schwerpunkt Ausdauer.</i> Eingangstest (z. B. 6-Minuten-Lauf) Ökonomisch laufen (z. B. Armführung) Tempogefühl entwickeln Körpersignale deuten (Puls/Atmung/Schweiß) Spielerisches Lauftraining (z. B. Europareise, 6-Tage-Rennen, 6-Tage-Hindernislauf; verschiedene Lauf- und Parteiballspiele; Zeitschätzlauf; Puzzle-Lauf (mit Ernährungskarten); Alter in Minuten laufen; Fahrtspiel; Intervallspielformen; Laufabzeichen) Retest</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Collage zum Thema „Was ist Fitness“ erstellen - „Welcher Sporttyp bin ich?“ → Bewegungstagebuch führen - Puls messen und protokollieren - Körperwahrnehmung: <ul style="list-style-type: none"> o bei Belastung/Erholung o Schwitzen o Atemnot - Teilnahme an regionalen Stadtläufen - Videoaufnahmen (-analysen)

Wahlpflichtbereich 3.1.2.1: Miteinander/gegeneinander kämpfen

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
Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 3. die Bedeutung von Bewegung [...] einschätzen und gesundheitsbewusst handeln 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. [...] verantwortungsvoll handeln 5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und</p>	<p>(1) verschiedene Formen des Zweikampfens am Boden [...] ausführen und anwenden (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</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Wir kämpfen regelgerecht. Aufbau von Körperkontakt/Vertrauen zum Partner entwickeln Kämpfen um Gegenstände – in der Gruppe, dann paarweise → Einführung der Stoppregel, Rituale und Umgangsformen Kennenlernen und Erwerb verschiedener Techniken des Zweikampfens: Schieben, Verdrängen, Drehen, Fixieren Taktiken situationsbezogen anwenden, mit eigener Kraft angemessen umgehen, fair kämpfen</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 und Regeln - Zweikampfformen zur Verbesserung der Halte- und Stützkraft (integriert in das Aufwärmen)

sich selbst fair verhalten [...] 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren			
--	--	--	--

Wahlpflichtbereich 3.1.2.2: Fahren, Rollen, Gleiten

nicht gewählt

Fach Sport – Klasse 6

Pflichtbereich 3.1.1.1: Spielen

Generelle Vorbemerkungen:

Im Sinne der *integrativen Sportspielvermittlung* (vergleiche Glossar) werden Gemeinsamkeiten der Sportspiele und Besonderheiten der Rückschlagspiele hervorgehoben.

Sportpädagogische Perspektiven: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen</p> <p>2.3 Personalkompetenz 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>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 [...]</p>	<p>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 Spielen Techniken: Volley spielen Taktik: Lücke erkennen, in die Lücke spielen, zentrale Spielposition, Ball „aus“ gehen lassen</p> <p>Unterrichtsvorhaben: Wir erfinden Spiele. Spiele entwickeln, z. B. durch die Variation von Regeln mit vorgegebenen Hilfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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) <ul style="list-style-type: none"> - Thematisierung der Veränderbarkeit von Spielen - Variationen bzgl. Spielgerät, Regeln, Passart etc. - Erstellung einer Spielesammlung

Pflichtbereich 3.1.1.2: Laufen, Springen, Werfen

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	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 4. [...] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. [...] verantwortungsvoll handeln</p>	(6) Inhalte und Regeln eines Wettbewerbs entwickeln [...]	<p>Unterrichtsvorhaben: Einen Wettkampf zum „Laufen – Springen – Werfen“ entwickeln und durchführen z. B. Dreikampf aus Weitsprung (Schrittweitsprung, aus Zone) oder Hochsprung, Ballwurf (aus 3er-Anlauf, Stemmschritt) und 50m-Sprint (aus dem Hochstart)</p>	<p>→ Bundesjugendspiele.de → Handbuch → Wettbewerb Leichtathletik</p>
	(2) 20 Minuten ohne Unterbrechung laufen	<p>Unterrichtsvorhaben: Vorbereitung und Durchführung eines 20min-Laufes Laufen im Gelände, Zeitschätzläufe, Läufe zur Entwicklung des Tempo-gefühls</p>	DLV Laufabzeichen
	(1) schnell und gewandt laufen, weit und/oder hoch springen [...] (4) die eigene Leistungsentwicklung erkennen und benennen (5) eigene Bewegungen wahrnehmen	<p>Unterrichtsvorhaben: Wir überlaufen/überspringen Hindernisse möglichst schnell. Gewandt und rhythmisiert laufen, Hindernisbahn mit selbstgewählten Abständen der Hindernisse überlaufen</p>	z. B. Beobachtungskarten, Videoanalyse der Lauftechnik

7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren			
---	--	--	--

Pflichtbereich 3.1.1.3: Bewegen an Geräten

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	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>(1) turnerische Grundtätigkeiten [...] an unterschiedlichen Geräten [...] und Gerätekombinationen anwenden (2) normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen [...] (4) den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen (8) in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Vielfältige Bewegungserfahrungen beim „Springen“ und „Überschlagen“ Sprünge mit dem Minitrampolin: Fußsprünge, Rotationen um die Breitenachse auf den Mattenberg Sprünge mit dem Reutherbrett: Stützsprünge auf und über Kasten, Bock, Sprungtisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> - offene und gebundene Aufgaben zum „Springen“ - 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.
	<p>(9) [...] Bewegungsverbindungen umgestalten und [...] präsentieren [...]</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten und bewerten eine Gruppenkür. Aus normungebundenen Elementen wird eine Kür erstellt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schwerpunkt auf den Aspekten des Übens und des Leistens - Gruppenarbeit - Beobachten lernen - Kriterienkatalog - Schülerinnen und Schüler wählen das Gerät selbst aus - Verhalten der Zuschauer thematisieren

Pflichtbereich 3.1.1.4: Bewegen im Wasser. Nur in Klasse 5.

<p>2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren</p>	<p>(3) einfache Techniken [...] mit verschiedenen Materialien [...] und Geräten [...] ausführen (5) einfache Aufstellungsformen umsetzen (10) gestalterische Bewegungsaufgaben [...] in der Gruppe lösen [...]</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten eine Bewegungsverbinding mit dem Seil. Erlernen verschiedener Grundsprünge und Gestaltung einer Bewegungsverbinding allein und/oder mit anderen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - z. B. Rope Skipping - mit Musikunterstützung - Differenzierung: Sprünge zu zweit in einem Seil oder synchron springen - Videoaufnahmen (-analysen) möglich
---	--	---	---

Pflichtbereich 3.1.1.6: Fitness entwickeln

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit ihrem Körper, seinen Reaktionen und ihrer Fitness auseinander. Sie erfahren und deuten körperliche Anstrengung und Regeneration. Sie verbessern spielerisch ihre Fitness in altersgemäßer Form.

Sportpädagogische Perspektiven: z. B. Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
 Das Leisten erfahren und reflektieren
 Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 3. die Bedeutung von Bewegung [...] einschätzen und gesundheitsbewusst handeln 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 4. [...] verantwortungsvoll handeln</p>	<p>(1) [...] konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (2) [...] Sinnrichtungen erkennen (3) Signale und Reaktionen des eigenen Körpers [...] erkennen und beurteilen (4) ihren Puls messen (5) Vorgänge im Körper [...] beschreiben [...] (6) [...] sportgerechte(r) Kleidung und die Gefahren von Piercing [...]</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Wir steigern unsere Fitness – Schwerpunkt Kräftigung und Stabilisation.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kämpfen und Raufen (mit/ohne Material) - Stützen und Hangeln an Geräten - Klettern an Tau, Stangen, Boulderwand - Zirkeltraining 	<ul style="list-style-type: none"> - vorwiegend spielerische Arrangements - Muskelgruppen erkennen, die gekräftigt werden (→ Science-Kids.de) - Stationen mit differenzierten Aufgabenkarten

Wahlpflichtbereich 3.1.2.1: Miteinander/gegeneinander kämpfen

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	Mögliches Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. [...] verantwortungsvoll handeln 5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten [...]</p>	<p>(1) verschiedene Formen des Zweikampfens 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 [...]</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Verantwortungsbewusst kämpfen – Zweikampfsituationen am Boden lösen Kennenlernen und Erwerb der Techniken:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Ziehen, Schieben, Stoßen, Nachgeben in der Gruppe und paarweise – Umdrehen und Festhalten sowie Halten und Befreien paarweise – Verbindung von Umdrehen und Halten – Übungskämpfe in der Bodenlage mit unterschiedlichen Bodenkampfformen paarweise, zu dritt, in der Kleingruppe – Planung und Durchführung eines Bodenkampfturniers 	<ul style="list-style-type: none"> – Zweikampfspiele in der Gruppe fördern das Miteinander – induktives Erarbeiten von Lösungen (verschiedene Haltegriffe und Befreiungen) zusammen mit dem Partner und Demonstration von Lösungen durch Schülerinnen und Schüler – Empfehlung: Haltezeit von 10 sec. beendet den Kampf – Chancengleichheit herstellen, z. B. durch „Handicap“ – häufige Partnerwechsel sinnvoll, um vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. <p>Prinzipien des Umdrehens (z. B. Partnerin/Partner unter Einsatz des eigenen Körpergewichts umdrehen, Ausnutzen des Gegendrucks oder unter den Schwerpunkt kommen)</p> <p>Prinzipien des Haltens (Kontrolle über die Partnerin/den Partner von oben, von der Seite oder von hinten)</p>

Wahlpflichtbereich 3.1.2.2: Fahren, Rollen, Gleiten

nicht gewählt