

**Curriculum Sport**  
**Jahrgang: 5/6**

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
<b>Themenfeld: Leichtathletik (Laufen, Springen, Werfen)</b>		
<u><b>ausdauerndes Laufen</b></u> -Paarlauf -Zeitschätzungsläufe -Hindernislauf -Dauerläufe über 20 Minuten -Leistungsläufe über 800m/1000m	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konditionelle Fähigkeit Ausdauer entwickeln/verbessern</li> <li>- Erfahrungen über die Reaktionen des eigenen Körpers unter Belastung sammeln</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft zeigen</li> <li>- Leistungen anderer achten</li> </ul>	<p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Handlungskompetenz</b> <b>Sozialkompetenz</b></p>
<u><b>schnelles Laufen</b></u> -Lauf-ABC -Staffelläufe (Pendel- und Rundenstaffeln) -verschiedene Startübungen -Leistungsläufe über 50 m <u><b>rhythmisches Laufen</b></u> -Überlaufen von flachen Hindernissen mit variablen Abständen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schnelligkeit verbessern</li> <li>- Kennen der Übungen aus dem Lauf-ABC</li> <li>- Grundkenntnisse zum Wechsel</li> <li>- sportmotorische Grobkoordination</li> </ul>	<p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p>
<u><b>Springen</b></u> - <b>Weitsprung:</b> Sprungkoordination, Anlaufgestaltung, Absprungzone, Schrittweitsprung - <b>Hochsprung:</b> Anlaufgestaltung, Schersprung, Flop (Einführung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kenntnis verschiedener Techniken</li> <li>- sportmotorische Grobkoordination</li> </ul>	<p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p>
<u><b>Werfen/Stoßen</b></u> -Weitwerfen mit unterschiedlichen Geräten auf Ziele mit unterschiedlichen Materialien (Schweifbälle, Kirschkernsäckchen) -Schlagweitwurf -Medizinballstoßen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grobkoordination Wurf (Stand, Anlauf)</li> <li>- Grobkoordination Standstoß</li> <li>- Sicherheitskriterien kennen und beachten</li> </ul>	<p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p>
<u><b>Kleine Spiele</b></u> (Lauf- und Wurfspiele) -Rollen, Werfen, Fangen, Prellen, Dribbeln, Stoppen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einbeziehen/Anwenden</li> <li>- Spielfähigkeit bei kleinen Spielen/ Mannschaftsspielen</li> </ul>	<p><b>Komplexe Kompetenzförderung</b></p>

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
<b>Themenfeld: Grundübungen/Hindernisturnen (Den Körper trainieren, die Fitness verbessern)</b>		
<p><b><u>Ausdauer</u></b>            -Kleine Spiele            -Gelände- und Ausdauerläufe            -Step-Aerobic</p> <p><b><u>Grundübungen/Kraftausdauer</u></b>            -Klettern, Hangeln, Stützen, Springen            -Zirkeltraining (einfache Formen)            -Seilspringen            -Liegestütz            -Stangenklettern            -Sit-up            -Klimmziehen aus dem Schrägliegehang</p> <p><b><u>Beweglichkeit</u></b>            -Funktionsgymnastik            -zielgerichtete Erwärmung            -Vorbeugung gegen Haltungsschwächen</p> <p><b><u>Koordination</u></b>            -Balancieren, Hindernisturnen, Partnerübungen</p> <p><b><u>Entspannung</u></b>            -Stretching, Partnerentspannung</p>	<p>- Entwicklung/Verbesserung der allgemeinen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</p> <p>- Steigerung der Anstrengungsbereitschaft und des Durchhaltevermögens            - Stationsbetrieb</p> <p>- Sammeln von neuen Bewegungserfahrungen</p> <p>- Lehrer- und Schülerdemonstration</p> <p>- Gruppenarbeit fördern</p>	<p><b>Fachkompetenz</b></p> <p><b>Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Handlungs- und Sozialkompetenz</b></p>
<p><b><u>Kleine Spiele</u></b>            - Partner- und Zweikampfübungen            - Gleichgewichtskämpfe            - verschiedene Spielformen</p>	<p>- Einbeziehen/Anwenden/Verbessern</p>	<p><b>Komplexe Kompetenzförderung</b></p>

Unterrichtsstoff/thematische Schwerpunkte	Kompetenzentwicklung	
<b>Themenfeld: Spiel ( Basketball)</b>		
<p><b>Technik</b>            -<u>Dribbling</u>: am Ort, in Bewegung            -<u>Ballabgabe/Ballannahme</u>: Druckpass im Stand und in Bewegung, andere Zuspieldvarianten            -<u>Wurf</u>: Positionswurf, Vorübungen Korbleger</p> <p><b>Taktik</b>            -<u>Angriff</u>: Freilaufen und Anbieten ohne Ball, Bedrohen des Korbes bei Ballbesitz, Überzahlspele, Spielsituationen 3:3 bis 5:5            -<u>Abwehr</u>: individuelle Verteidigung</p> <p><b>Kenntnisse</b>            -grundlegende Regeln, Schiedsrichterzeichen, Fachbegriffe</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Beitrag zur Entwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten</li> <li>- Angriffs- und Abwehrverhalten schulen</li>   <li>- Lehrer und Schülerdemonstration</li>   <li>- spielbezogene Anwendung der Techniken</li> <li>- Partner- und Gruppenarbeit</li>   <li>- Grundregeln kennen</li>   <li>- eigene Leistungen einschätzen</li>   <li>- Fairplay als Spielgrundlage akzeptieren</li> </ul>	<p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Handlungs- und Sozialkompetenz</b></p> <p><b>Fachkompetenz</b></p> <p><b>Fach- und Handlungskompetenz</b></p> <p><b>Sozialkompetenz</b></p>
<b>Themenfeld: Gerätturnen (Bewegung an und mit Geräten)</b>		
<p><b>Ungebundene Formen</b>            -Rollen, Drehen, Schwingen, Stützen, Springen, Balancieren, Klettern</p> <p><b>Gebundene Formen</b>            -<u>Boden</u>: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Kopfstand, Handstütz-Überschlag seitwärts, Stände, Schritte, Sprünge            -<u>Sprung</u> Bock, Kasten: Dreh-Sprunghocke, Sprunggrätsche, Sprunghocke            -<u>Reck</u>: Sprung in den Stütz, Hüftaufschwung- abzug, Knieab-Knieaufschwung, Felgunterschwingung            -<u>Stufenbarren</u>: Spreizformen, Knieab- Knieaufschwung, Halteelemente, Felgunterschwingung mit Fußaufsatz            -<u>Barren</u>: Stützen, Spreizformen, Schwingen, Kehre, Wende            -<u>Schwebebalken</u>: Spreizformen, Schrittformen, Stände, Sprünge, Drehungen,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrer- und Schülerdemonstration</li>   <li>- Belehrung (Respektieren von Regeln)</li> <li>- gegenseitiges Helfen und Sichern</li> <li>- gegenseitige Anerkennung der Leistung</li> <li>- Kennen der Elemente</li> <li>- Ausführung in der Grobkoordination</li> <li>- kalkulierbare Entscheidungen treffen</li> <li>- Risikobereitschaft zeigen</li> </ul>	<p><b>Handlungs- und Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Handlungs- und Sozialkompetenz</b>  <b>Fach-, Handlungs- und Sozialkompetenz</b>  <b>Sozialkompetenz</b>  <b>Fachkompetenz</b>  <b>Fach- und Handlungskompetenz</b>  <b>Handlungskompetenz</b>  <b>Handlungskompetenz</b></p>

Halteelemente, Streck-/Grätschsprung <b>fakultative Inhalte</b> - Partner- und Gruppenturnen: am Boden und mit unterschiedlichen Geräten - Akrobatik: Elemente im Team		
---	--	--

Unser Curriculum der Doppeljahrgangsstufe 5/6 lässt den Austausch eines aufgeführten Themenfeldes zu Gunsten von Themenfeld Gymnastik-Grundformen der Bewegung ohne und mit Kleingerät zu. Dabei erfolgt grundlegend eine Orientierung am gültigen Rahmenplan.