

# **GGemS Hennstedt – Lunden**

## **Schulinternes Curriculum für das Fach Sport**

### **1 Präambel**

Das vorliegende schulinterne Curriculum für das Fach Sport versteht sich als ein dynamisches System. Es soll in den Folgejahren erprobt und auf seine Angemessenheit und Praktikabilität hin überprüft werden. In diesem Zusammenhang gilt es auch, die tabellarisch aufgeführten, den einzelnen Unterrichtsinhalten zugeordneten Kompetenzen zu spezifizieren.

Weitere notwendige Anpassungen sind sicher wegen der derzeitigen Reformfreudigkeit der zuständigen Schulaufsichtsbehörden ebenso notwendig, wie die aufgrund der Berücksichtigung der Voraussetzungen zukünftiger Schülerinnen- und Schülergenerationen. Hier wird es die Aufgabe des Fachbereiches Sport sein, der wegen der Schulanfangsphase zu erwartenden Altersdivergenz der Schülerschaft von bis zu 3 Jahren, welche wegen der speziellen Ausrichtung der Schule besonders zum Tragen kommen wird, sowohl inhaltlich-methodisch als auch durch entsprechende Beschlüsse zur Leistungsbewertung gerecht zu werden.

### **2 Pädagogische Grundsätze**

- offenes Sportverständnis ausbilden
- Anschlussfähigkeit über die Schulstufen hinweg gewährleisten
- Individuelle Voraussetzungen der Schüler/-innen und situative Bedingungen der Schule berücksichtigen
- Bezüge zum Sport außerhalb der Schule herstellen
- Kompetenzen entwickeln und fördern
- Hinführung zum selbstständigen Gestalten des Unterrichts
- Rhythmisierung der Inhalte entsprechend der schulischen und regionalen Veranstaltungen und Wettkämpfe

### **3 Themenfelder**

1. Sich fit halten
2. An Geräten turnen
3. Laufen, Springen, Werfen
4. Schwimmen
5. Sich rhythmisch bewegen und Bewegungen gestalten
6. Mit dem Partner und in Mannschaften spielen
7. Wassersport betreiben
8. Rollen und Gleiten
9. Raufen, Ringen, Verteidigen

### **4 Kompetenzen**

- A. Sachkompetenz**
- B. Methodenkompetenz**
- C. Selbstkompetenz**
- D. Motorische Kompetenz**
- E. Körperwahrnehmung**
- F. Personale und psychische Kompetenz**
- G. Sozialkompetenz**

## Jahrgangsstufe 5/6

Themenbereich 1: Sich fit halten			
Themen	Schwerpunkt / Zielperspektive	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
1. Ausdauer trainieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reaktionen des Körpers auf Ausdauerleistungsfähigkeit erfahren</li> <li>– Ausdauerleistung verbessern</li> <li>– Formen des Ausdauertrainings kennenlernen und anwenden</li> </ul>	E,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Laufspiele</li> <li>– Staffeln (Runden-, Pendel-, Wechselstaffeln)</li> <li>– Geländeläufe; Zeitschätzläufe; Lauftag</li> </ul>
2. Kraft trainieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Krafttraining funktional gestalten</li> <li>– Reaktionen des Körpers auf Kraftbelastungen erfahren</li> <li>– Kraftfähigkeit verbessern</li> <li>– Formen des Krafttrainings kennenlernen und anwenden</li> </ul>	A,D,E,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Stabilisierungsübungen</li> <li>– Funktionelle Kraftübungen mit unterschiedlichen Kleingeräten</li> <li>– Kleine Kästen und Bänke als Trainingsgeräte</li> <li>– Funktionelles Circuittraining</li> </ul>
3. Beweglichkeit trainieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Beweglichkeitstraining funktional gestalten</li> <li>– Formen des Beweglichkeitstrainings kennenlernen und anwenden</li> </ul>	A,B,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Klettern und Balancieren in Bewegungslandschaften</li> <li>– Stretching</li> <li>– Gymnastik nach Musik</li> </ul>
4. Koordination trainieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Koordinationübungen kennenlernen</li> <li>– Koordination verbessern</li> </ul>	A,B,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Koordinationszirkel</li> <li>– Klettern und Balancieren in Bewegungslandschaften</li> </ul>

## Jahrgangsstufe 5/6

Themenbereich 2: An Geräten turnen			
Themen	Schwerpunkt / Zielperspektive	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
1. Freies Turnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vertrauen gewinnen</li> <li>– Angst überwinden</li> <li>– Rumpfkraft entwickeln</li> <li>– Koordination fördern</li> </ul>	A,C,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegen in Bewegungslandschaften</li> <li>– Balancieren auf dem und Schwingen im Barren;</li> <li>– Sprünge mit dem Minitramp</li> <li>– Schwingen und Schaukeln am Trapez</li> </ul>
2. Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gemeinsam handeln</li> <li>– Turnerisches Handeln attraktiv machen</li> <li>– Konzentration fördern</li> </ul>	A,D,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegen in Bewegungslandschaften</li> <li>– Balancieren auf dem und Schwingen im Barren</li> <li>– Gerätebrennball</li> <li>– Geräteparcours</li> </ul>
3. Übungen des Geräteturnens	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fertigkeiten üben</li> <li>– Grobformen entwickeln</li> </ul>	A,B,E,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegen in Bewegungslandschaften</li> <li>– Auf- und Umschwungbewegungen am Reck;</li> <li>– Balancieren auf dem und Schwingen im Barren;</li> <li>– Rollbewegungen am Boden</li> <li>– Stützsprünge am Bock und Kästen</li> <li>– Sichern und Helfen</li> </ul>
4. Turnen gemeinsam gestalten und vorturnen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Selbständigkeit fördern</li> <li>– Turnerisches Handeln variieren</li> <li>– Kreativität fördern</li> </ul>	A,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegen in Bewegungslandschaften</li> <li>– menschliche Pyramiden</li> <li>– Akrobatik</li> </ul>
5. Wettbewerbe des freien Turnens und des Geräteturnens	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Eigene Leistungsfähigkeit erfahren</li> <li>– Verantwortung übernehmen</li> <li>– Erfolg und Misserfolg erleben</li> <li>– Vergleiche erleben</li> </ul>	A,C,D,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Synchronturnen</li> <li>– Bundesjugendspiele</li> <li>– Mehrkampf im Turnen mit und ohne Gerät</li> </ul>

## Jahrgangsstufe 5/6

Themenbereich 3: Laufen, Springen, Werfen			
Themen	Schwerpunkt / Zielperspektive	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
1. Vielfältiges Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vertrauen gewinnen</li> <li>– Vielseitigkeit entwickeln</li> <li>– Koordination fördern</li> </ul>	D,E,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Auf verschiedenen Untergründen und bei verschiedenen Witterungsverhältnissen laufen</li> <li>– Hindernissen ausweichen, bergauf / bergab laufen, verschiedene Laufrhythmen erproben</li> <li>– Allein/mit Partner/in der Gruppe laufen</li> <li>– Lauf-ABC</li> </ul>
2. Vielfältiges Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vertrauen gewinnen</li> <li>– Koordination fördern</li> <li>– Vielseitigkeit entwickeln</li> </ul>	D,E,	<ul style="list-style-type: none"> <li>– weit-, hoch-, hinüber- und herunter springen</li> <li>– verschiedene Sprungformen erproben und variieren</li> </ul>
3. Vielfältiges Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vertrauen gewinnen</li> <li>– Vielseitigkeit entwickeln</li> <li>– Koordination fördern</li> </ul>	D,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Mit vielfältigen Materialien (auch Alltagsmaterialien) werfen</li> <li>– Auf unterschiedliche Ziele werfen (feste/bewegliche, hohe/niedrige Ziele)</li> <li>– Verschiedene Flugbahnen erproben, das Werfen den Wurfobjekten anpassen</li> </ul>
4. Spielformen zum Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Attraktivität steigern</li> <li>– Gemeinsam handeln</li> <li>– Konzentration fördern</li> </ul>	A,C,D,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wettläufe, Staffelläufe, Verfolgungsläufe</li> <li>– Lauf-Biathlon</li> <li>– Verschiedene Wurfarten in Wurfspielen anwenden</li> <li>– Leichtathletische Bewegungsformen kombinieren (z.B. Stafeln mit Hindernissen)</li> <li>– An verschiedenen Gerätearrangements in die Höhe/Weite/Tiefe springen</li> <li>– Über Hindernisse springen</li> </ul>
5. Fertigkeiten in den leichtathletischen Disziplinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Grobformen entwickeln</li> <li>– Fertigkeiten üben</li> </ul>	A,C,D,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sprintübungen</li> <li>– Staffelübergaben</li> <li>– Weitsprung</li> <li>– Hochsprung</li> <li>– Schlagball</li> </ul>
6. Wettbewerbe des Laufens Springens und Werfens und der leichtathletischen Disziplinen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vergleich erleben</li> <li>– Verantwortung übernehmen</li> <li>– Erfolg und Misserfolg erleben</li> <li>– Eigene Leistungsfähigkeit erfahren</li> </ul>	A,C,D,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Einfache, regelgeleitete Wettkämpfe kennenlernen und mitgestalten</li> <li>– BJS</li> <li>– Mannschaftstriathlon</li> <li>– Lauftag</li> <li>– Sponsorenlauf</li> </ul>

## Jahrgangsstufe 5/6

Themenbereich 4: Schwimmen			
Themen	Schwerpunkt / Zielperspektive	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
1. Wassergewöhnung	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sich unter Wasser orientieren</li> <li>– In das Wasser ausatmen</li> <li>– Kältereiz spüren</li> <li>– Vertrauen gewinnen</li> <li>– Sich an das Wasser gewöhnen</li> </ul>	C,E,F	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gegenstände aus stehtiefem Wasser heraufholen</li> <li>– Gleiten und Ausatmen</li> <li>– Partnerübungen in Spiel- und Übungsformen</li> <li>– Wasserrutsche</li> </ul>
2. Erfahrung des Wassers	<ul style="list-style-type: none"> <li>– In das Wasser springen</li> <li>– In Brust- und Rückenlage gleiten</li> <li>– Tragfähigkeit des Wassers erfahren</li> </ul>	D,E,F	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sprünge vom Beckenrand, vom Startblock und vom Sprungbrett</li> <li>– Auftreiben lassen mit und ohne luftgefüllter Lunge</li> </ul>
3. Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Attraktivität steigern</li> <li>– Gewandtheit fördern</li> <li>– Gemeinsam handeln</li> </ul>	C,E,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Wasserball</li> <li>– Tick- und Fangspiele</li> <li>– Wasserrugby</li> <li>– Wasservolleyball</li> </ul>
4. Schwimmtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Fertigkeiten üben</li> <li>– Grobformen erlernen</li> </ul>	A,D,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungsformen zu allen Lagen, mit und ohne Hilfsmittel</li> <li>– Wenden</li> <li>– Tauchen</li> <li>– Startsprünge</li> </ul>
5. Schwimmwettbewerbe	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vergleich erleben</li> <li>– Erfolg und Misserfolg erfahren</li> <li>– Regeln einhalten</li> <li>– Die eigene Kraft einschätzen und einteilen lernen</li> </ul>	A - G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Einzel-, Partner-, und Gruppenwettbewerbe</li> <li>– Pendel- und Wechselstaffeln</li> <li>– Ausdauerschwimmen</li> <li>– Schwimlabzeichen</li> </ul>

## Jahrgangsstufe 5/6

Themenbereich 5: Sich rhythmisch bewegen und Bewegungen gestalten			
Themen	Schwerpunkt / Zielperspektive	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
1. Elementare Bewegungsformen – Musik bewegt uns	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rhythmen wahrnehmen</li> <li>– Sich nach Rhythmen bewegen</li> <li>– Rhythmen erleben</li> <li>– Reize in Bewegung umsetzen</li> <li>– Hemmungen abbauen</li> </ul>	C,D,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Musik in Bewegung umsetzen Klatschen, Stampfen, Trommeln etc.</li> <li>– Sich am Ort nach Musik bewegen Stehen, Sitzen, Liegen, Knien</li> <li>– Gemeinsame Bewegungsrichtung</li> <li>– Entgegengesetzte Bewegungsrichtung</li> <li>– Stopp-Tanz</li> </ul>
2. Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gemeinsam tanzen</li> <li>– Takt erkennen und halten</li> <li>– Schrittverbindungen einüben</li> <li>– Einfache Tanzschritte erlernen</li> </ul>	A,B,C,D,F	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Unterstützung durch Musik, Tamburin,</li> <li>– Klanghölzer, Bongos etc.</li> <li>Tänze entwickeln und einüben (Jazz, Hip Hop etc.)</li> <li>– Spielerische Elemente einbauen (z.B. Jonglieren)</li> </ul>
3. Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erlernen, Üben, Gestalten</li> </ul>	C,D,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sich im Raum bewegen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen, Drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts)</li> <li>– Sich im Raum bewegen mit statischen Elementen</li> <li>– Sich mit Handgeräten bewegen</li> <li>– Freie Aufteilung</li> <li>– Imitation</li> <li>– Improvisation</li> </ul>

## Jahrgangsstufe 5/6

<b>Themenbereich 6: Mit dem Partner und in Mannschaften spielen</b>			
Themen	Schwerpunkt / Zielperspektive	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
1. Spielgeräte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vertrauen gewinnen</li> <li>– Angst überwinden</li> <li>– Koordination fördern</li> </ul>	C,D,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Spielgeräte kennenlernen und ausprobieren</li> <li>– Koordinationszirkel</li> <li>– Kleine Spiele</li> </ul>
2. Integrative Spielfähigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vermittlung grundlegender Handlungsmöglichkeiten für alle Sportspiele</li> <li>– Sich in die Gruppe einbringen</li> <li>– Kooperation und Konkurrenz erfahren</li> <li>– Regeln einhalten lernen</li> </ul>	B,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Allgemeine Ballschulung</li> <li>– Kleine Spiele</li> <li>– Fang- und Suchspiele</li> <li>– Zielwurfspiele</li> <li>– Abtreffspiele</li> </ul>
3. Spielreihen für die Großen Sport- und Partnerspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Sportliches Handeln mitgestalten lernen</li> <li>– Verantwortung für sich und andere übernehmen</li> <li>– Gemeinsam handeln</li> <li>– Erwerb sportartspezifischer Handlungsmöglichkeiten</li> <li>– Mit Spielformen kreativ umgehen</li> </ul>	B,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vertiefung der allg. Ballschulung</li> <li>– Floorball</li> <li>– Fußball</li> <li>– Basketball</li> <li>– Handball</li> <li>– Volleyball</li> </ul>
4. Technik und Taktik der Großen Sport- und Partnerspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erlernen, üben, gestalten</li> </ul>	A,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen zur Schulung von Individual- und Mannschaftstaktik unter Berücksichtigung von Spielraum, Spielzeit, Spielgerät, Mannschaftsgröße und Regelwerk.</li> </ul>
5. Spielturniere, Spielfeste	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Regeln befolgen</li> <li>– Initiative entwickeln</li> <li>– Verantwortung übernehmen</li> <li>– Erfolg und Misserfolg erleben</li> <li>– Eigene Leistungsfähigkeit erfahren</li> <li>– Vergleich erleben</li> </ul>	A – G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Turniere in den Bereichen Floorball, Fußball, Handball</li> </ul>
6. Fremde Spiele aus anderen Kulturen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Spiele anderer Kulturen, anderer Länder und anderer Zeiten kennenlernen</li> </ul>	A,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flagfootball</li> <li>Baseball</li> </ul>

## Jahrgangsstufe 5/6

**Themenbereich 7: Wassersport betreiben - entfällt**

## Jahrgangsstufe 5/6

Themenbereich 8: Rollen und Gleiten			
Themen	Schwerpunkt/ Zielperspektive	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
1. Rollende und gleitende Untersätze	<ul style="list-style-type: none"><li>– Roll- und Gleitgeräte kennenlernen</li><li>– Vertrauen gewinnen</li><li>– Angst abbauen</li><li>– Koordination fördern</li><li>– Geschicklichkeit verbessern</li><li>– Bewegungserfahrungen sammeln</li><li>– Vielfältiges Rollen</li></ul>	C,D,E	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rollbrettstaffeln</li><li>– Fahrradslalom</li><li>– Skateboardführerschein</li><li>– Übungsformen mit dem Waveboard</li><li>– Einradfahren</li></ul>
2. Spielformen	<ul style="list-style-type: none"><li>– Gemeinsam handeln</li><li>– Sicherheit gewinnen</li><li>– Attraktivität steigern</li><li>– Spielformen des Rollens und Gleitens erproben und erfinden</li></ul>	A – G	<ul style="list-style-type: none"><li>– Rollhockey</li><li>– Partnerfahrten</li><li>– Skateboardstaffeln</li></ul>

## Jahrgangsstufe 5/6

Themenbereich 9: Raufen, Ringen Verteidigen			
Themen	Schwerpunkt / Zielperspektive	Kompetenzen	Unterrichtsinhalte
1. Elementare Formen des Kräftemessens	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Eigene Leistungsfähigkeit erfahren</li> <li>– Erfolg und Misserfolg erfahren</li> <li>– Sich selbst fair verhalten</li> <li>– Selbstvertrauen entwickeln</li> <li>– Gleichgewicht spüren</li> <li>– Körperkontakt kennenlernen und zulassen</li> </ul>	C,D,E	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Vorbereitende Übungen</li> <li>– Ringspiele</li> <li>– Gleichgewichtsübungen</li> <li>– Fallübungen</li> <li>– Fassarten</li> <li>– Bodenkampf (Bankstellung) – Standkampf</li> </ul>
2. Spielformen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gemeinsam handeln</li> <li>– Erfolg und Misserfolg erfahren</li> <li>– Den Gegner achten</li> <li>– Attraktivität steigern</li> <li>– Sich Regeln unterwerfen</li> </ul>	A,F,G	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Regelhinweise</li> <li>– geeignete Partner</li> <li>– Ringen aus der Knie- / Bankstellung</li> <li>– Ringen aus dem Stand</li> <li>– Kampfhaltung:</li> <li>– Schrittformen</li> <li>– Verbote – Grenzen setzen und durchsetzen</li> <li>– einfache Regeln</li> </ul>