

## Bildungsplan im Fach Sport für die Klassen 5 und 6

### *Stufenspezifische Hinweise:*

Das Bewegungs-, Spiel- und Sportangebot der Grundschule wird weitergeführt und vertieft.

Der Schwerpunkt des Sportunterrichts in Klasse 5 und 6 liegt auf der Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und der Ausbildung sportmotorischer und sportartspezifischer Grundlagen. Entdeckendes Lernen und eigene Lernerfahrungen sind ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts. Einfache organisatorische Aufgaben werden den Schülerinnen und Schülern frühzeitig übertragen. Sowohl koedukativer Sportunterricht als auch Unterricht in getrennten Sportgruppen ermöglichen die Realisierung sinnvoller pädagogischer Zielsetzungen.

BILDUNGSSTANDARDS	DISZIPLINEN	INHALTE
<b>1. Grundformen der Bewegung</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen die fundamentalen Bewegungen ausführen und altersgemäße disziplinspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Situationen anwenden</li> </ul>	<u>Leichtathletik:</u>  Laufen   Springen   Werfen	Allgemeine Laufschulung mittels Lauf-ABC und Rhythmusschulung zum 2er-, 3er- und 5er-Rhythmus Kurzstreckenläufe und Steigerungsläufe 50 m-Sprint aus dem Tiefstart Dauerlauf über 15 min oder 2-3 km  Allgemeine Sprungschulung mittels Sprung-ABC In die Höhe springen → Schersprung Weitsprung mit Anlaufschulung → Schrittweitsprung  Allgemeine Wurf- und Stoßschulung mittels Wurf-ABC Schlagballwurf mit 80 g und 200 g aus 3er- oder 5er-Rhythmus

<ul style="list-style-type: none"> <li>• variantenreich, kontrolliert und sicher rollen und fallen</li> <li>• unterschiedliche Geräte überwinden, darauf balancieren und sich darauf stützen und in ihrer natürlichen Umgebung hangeln, klettern, schwingen, hängen</li> <li>• die fundamentalen Grundformen wie Auf- und Umschwingen, Rollen, Schwingen, Überschlagen in altersgemäßen Formen ausführen</li> </ul>	<p><u>Gerätturnen:</u></p> <p>Geräteaufbau und -sicherung Helfen und Sichern</p> <p>Konditions- und Koordinationsschulung an den Groß- und Kleingeräten</p> <p>Einführung der Organisationsform eines Circuit-Trainings</p> <p>Reck</p> <p>Barren</p> <p>Boden</p>	<p>Helfergriffe: Klammergriff und Drehgriff Richtiges Rollen und Fallen</p> <p>Übungsformen zum Überwinden, Balancieren und Stützen über bzw. an verschiedenen Groß- und Kleingeräten</p> <p>Schulung von Hangeln, Klettern, Hängen, Schwingen und Springen im Turn- bzw. Klettergarten</p> <p>Hüftaufschwung Hüftumschwung vorlings rückwärts Fulgunterschwung</p> <p>Kippe in den Grätschsitz aus dem Kipphang am Barrenende Schwingen im Stütz Rolle vorwärts aus dem Grätschsitz in den Grätschsitz Wende und Kehre beidseitig</p> <p>Vorwärtsrolle, Rückwärtsrolle und Flugrolle Handstand-Abrollen Fulgrolle mit gebeugten Armen Rad und Radwende</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• zwei Schwimmarten in Grobform ausführen</li> <li>• tauchen, gleiten, schweben, springen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• schnell schwimmen und sich ausdauernd im Wasser bewegen</li> </ul>	<p>Kasten</p> <p>Balken</p> <p>Minitrampolin</p> <p><u>Schwimmen:</u></p> <p>Startsprung</p> <p>Brustschwimmen</p> <p>Kraulschwimmen</p> <p>Tauchen</p> <p>Wende</p> <p>Dauerschwimmen</p> <p>Schnellschwimmen</p> <p>Spiele im Wasser</p>	<p>Hockwende über den Querkasten beidseitig Sprunghocke über den Querkasten und Doppelbock Grätsche über den Bock und Doppelbock Hockwende ½-Drehung beidbeinig Standwaage Absitzen und Aufstehen Grätsche und Radwende</p> <p>Streck-, Hock-, Grätsch- und Drehsprünge</p> <p>Kopfsprünge vom Beckenrand und Startblock</p> <p>Brustschwimmen</p> <p>Kraulschwimmen</p> <p>Streckentauchen 15 m (ohne Startsprung) Tauchen mit Zusatzaufgaben, Ringetauchen Tauchzug</p> <p>Wende beim Brustschwimmen Wende beim Kraulschwimmen</p> <p>15 min Dauerschwimmen oder 800 m</p> <p>25 m Brust 25 m Kraul Ballspiele, Geschicklichkeitsspiele, Staffeln</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich rhythmisch, dynamisch und raumorientiert, mit Partner/Partnerin oder Gruppe sowohl mit als auch ohne Gerät bewegen</li> <li>• ausgewählte Bewegungsverbindungen mitgestalten und gemeinsam darbieten</li> </ul>	<p><u>Gymnastik:</u></p> <p>Handgerät Ball</p> <p>Sprünge</p> <p>Grundrhythmen erkennen und umsetzen</p> <p>Raumwege planen und umsetzen, allein und in der Gruppe</p> <p>Fitnessgymnastik <u>auch für Jungen</u></p> <p>Kreative Tanzformen einzeln und in der Gruppe</p>	<p>Pferdchensprung, Drehungen und Sprünge, Schritt-, Grätsch-, Hock-, Spreiz- und Schlussprung</p> <p><math>\frac{3}{4}</math> und <math>\frac{4}{4}</math>-Takt</p> <p>Laufen, Gehen, Federn, Hüpfen, Springen, Schwingen</p> <p>Zwei Formen aus Bereichen: Rope-Skipping, Aerobic, Step-Aerobic, Gewichten, Breakdance, Hip Hop, ...</p>
---	--	--

<b>2. Spielen – Spiel</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die bisher erworbenen spielspezifischen Fertigkeiten in verfeinerter Form ausführen</li> <li>• einfache Spielsituationen erkennen und angemessen reagieren</li> <li>• spielspezifische Handlungen in Angriff und Abwehr realisieren</li> <li>• mit- und gegeneinander Spielen</li> </ul>	<p><u>Fußball:</u></p> <p>Technik: Passformen</p> <p>Ballan- und Ballmitnahme</p> <p>Dribbling und Zweikampfverhalten</p> <p>situationsgerechte Torschussübungen</p> <p>Taktik: Verhalten in Angriff und Abwehr Mannschaftsverhalten</p> <p><u>Basketball:</u></p> <p>Technik: Passen und Fangen</p> <p>Korbwurf</p> <p>Beidseitiges Dribbeln</p> <p>Taktik: Situationsgerechte Verhalten in Angriff und Abwehr</p>	<p>Innenseit-, Innenspann-, Vollspann-, Außenseitstoß</p> <p>Stoppen mit der Innenseite, Stoppen mit dem Oberschenkel und Weiterverarbeitung</p> <p>Ballkontrolle, Ball abschirmen, Ball behaupten, Spiel im 1:1, Finten</p> <p>Zielgenaue Torschüsse mit der Innenseite und dem Innenspann</p> <p>Kleinfeldspiele mit vereinfachten Regeln</p> <p>Druckpass direkt und indirekt, Überkopfpas</p> <p>Korbleger und Positionswurf beidseitig</p> <p>Dribbling mit der rechten und der linken Hand</p> <p>Mann-Mann-Verteidigung</p> <p>Aufgabenverteilung im Positionsspiel</p>

	<p><u>Streetball</u></p> <p>Regelschulung</p> <p><u>Handball:</u></p> <p>Technik: Passen und Fangen</p> <p>Torwurf</p> <p>Taktik: Raumdeckung</p> <p>Spielformen</p> <p>Situationsgerechtes Verhalten in Angriff und Abwehr</p> <p>Regelschulung</p> <p><u>Volleyball:</u></p> <p>Technik: Oberes und unteres Zuspiel</p> <p>Aufgabe von unten und Annahme</p>	<p>Technik und Taktik s.o.</p> <p>Schrittregel, 3 s – Regel, Rückspielregel, Foulregel, Sprungball</p> <p>Beidseitige Pass- und Wurfformen</p> <p>Kernwurf, Sprungwurf</p> <p>4:0- bzw. 4:2-Deckung</p> <p>vom 4:4 bis zum 6:6</p> <p>Freiwurf- und Strafwurfverhalten, Schritt- und Zeitregel, Anspiel, Rückpass</p>
--	--	---

<ul style="list-style-type: none"><li>• Spielregeln verstehen, entwickeln und akzeptieren</li><li>• Spiele mit vereinfachtem Regelwerk mit und ohne Schiedsrichter organisieren</li><li>• eigene Spiele erfinden und diese auf ihre Bedürfnisse abändern</li></ul>	<p>Taktik: Volleyball im Kleinfeld</p> <p>Regelschulung</p> <p><u>Sportspielübergreifend:</u> Regelakzeptanz schulen und auf eigene Spiele übertragen, Fairness fördern Turnierpläne erstellen</p>	<p>Vom 2:2 zum 4:4</p> <p>Zählweise und Rotation</p> <p>Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen</p>
--	--	--

<b>3. Fitness und Gesundheit</b>		
<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die grundlegenden hygienischen Maßnahmen im Sport anwenden und wissen um die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung</li> <li>• Körpersignale und –reaktionen deuten</li> <li>• den Zusammenhang zwischen Belastung/Anspannung und Erholung/Entspannung erkennen und diese Erkenntnisse in ihrem sportlichen Handeln anwenden</li> <li>• eine ausdauernden Belastung zeitlich einteilen und durchhalten</li> </ul> <p>Außerdem haben sie ihre Fitness verbessert.</p>	<p>Sportgerechte Kleidung</p> <p>Hygiene</p> <p>Beachten und Erkennen der Körpersignale und –reaktionen</p> <p>Situationsgerechtes Reagieren auf Körpersignale</p> <p>Bedeutung der Ausdauer für die Gesundheit</p> <p>Fitness</p> <p>Fitnessstests</p>	<p>Bei den Sportspielen: feste Sportschuhe Beim Gerätturnen, bei der Gymnastik: Gymnastikschuhe und enge Sportkleidung Beim Schwimmen: sportgerechte Schwimmkleidung (z.B. Schwimmbrille, Schwimmmütze,...)</p> <p>Kleiderwechsel, situationsgerechte Erfrischung, Fußhygiene</p> <p>Atmung, Schwitzen, Schmerzen deuten Pulsmessung → Pulsveränderung Ermüdung → Leistungsgrenze erkennen</p> <p>Wechsel der Belastung, Erholung und Entspannung Erste Hilfe bei Verletzungen und chronischen Erkrankungen Ess- und Trinkgewohnheiten vor und während des Sports Über- und Untergewicht und Sport</p> <p>Konditionelle und koordinative Faktoren und ihre Bedeutung für das Erlernen verschiedener Sportarten</p>



## Disziplinenverteilung für die Klassen 5 und 6 im Fach Sport

### **Klasse 5:**

<b>SPORTARTEN</b>	<b>ZEITRAHMEN</b>
<b><u>Im koedukativen Unterricht (1 Std. pro Woche):</u></b>	
Schulung der allgemeinen Fitness, Ausdauer und Kraft	32 Stunden
<b><u>In den getrennten Sportgruppen (2 Std. pro Woche):</u></b>	
<u>Individualsportarten:</u>	
<i>Jungen:</i>	
Gerätturnen	20 Stunden
Leichtathletik	20 Stunden
<i>Mädchen:</i>	
Gerätturnen	20 Stunden
Leichtathletik	20 Stunden
Gymnastik	5 Stunden
<u>Sportspiele:</u>	
<i>Jungen:</i>	
Fußball	10 Stunden

Handball	10 Stunden
<i>Mädchen:</i>	
Basketball	10 Stunden
Volleyball	10 Stunden
<u>Wahlbereich:</u>	
Eine Sportart aus dem Wahlbereich (Badminton, Tischtennis, Hallenhockey, Inliner, Akrobatik, Rugby, Frisbee, Korbball,...)	15 Stunden (Ju.) 10 Stunden (Mä.)
Evtl. Überprüfung am Ende von Klasse 5: Demonstration der Sportgruppe an verschiedenen Geräten	