

Pflichtbereich 1: Spielen			
<p><b>Generelle Vorbemerkungen:</b>                      Auf der Basis der integrativen Sportspielvermittlung wird der Schwerpunkt des Unterrichts zunehmend auf die sportspielspezifischen Techniken und Taktiken von Fußball und Handball gelegt.  <i>Sportpädagogische Perspektiven:</i> z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“  <i>Leitperspektiven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BTV: Wertorientiertes Handeln; Konfliktbewältigung; Interessensausgleich; Selbstregulation und Lernen</li> </ul>			
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p><b>Bewegungskompetenz</b> 1,2,4</p> <p><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b> 1,2</p> <p><b>Personalkompetenz</b> 1,6</p> <p><b>Sozialkompetenz</b> 2,3,4,5,6,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(2) die erlernten sportspielspezifischen Bewegungs- und Balltechniken in vereinfachten Spielen anwenden</p> <p>(3) sportspielspezifische Bewegungs- und Balltechniken und ihre individual- und gruppentaktischen Maßnahmen mit unterschiedlichen Spielgeräten und Regeln anwenden</p> <p>(4) Spielsituationen in Angriff und Abwehr mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen lösen</p> <p>(5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln Sinnrichtungen erkennen</p> <p>(6) grundlegende Handlungen in Angriff und Abwehr nennen u. beschreiben</p> <p>(7) Spielregeln in Spielformen benennen und einhalten</p> <p>(9) einfache Spielleitungsaufgaben übernehmen</p> <p>(10) den Unterschied zwischen fairem und unfairem Verhalten erkennen und dieses Wissen in Wettkämpfen anwenden</p> <p>(11) ihre Emotionen unter Anleitung reflektieren und kontrollieren, z.B. bei der Teambildung und Schiedsrichterentscheidungen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir lernen sportspielspezifische Fertigkeiten und Fähigkeiten im Handball und Fußball</i></p> <p>Kleine Spiele mit Hand und Fuß, z. B. Nummernpassen, Parteiball, Wandball, Aufsetzerball, Stangentorball, Tigerball</p>	<p>- Thematisierung der Kommunikation (Blickkontakt, Handzeichen, Zuruf etc.)</p> <p>- Thematisierung der Fairness (z. B. heterogene und homogene Teams bilden und Emotionen reflektieren)</p> <p>- Verbindung von Ball- und Laufspielen, z.B. Biathlon → integrierte Fitness</p>
		<p><b>Handball:</b></p> <p>Technik: Passen, Fangen, Prellen, Torwurf, Werfen ohne und mit Zeit- und Gegnerdruck</p> <p>Taktik: Ball zum Ziel bringen, Lücke erkennen, Anbieten, Freilaufen, Verteidigung zwischen Gegner und Ziel, Angriffssituationen lösen</p> <p>Regeln: z.B. Feldbegrenzung, Anspiel, Schritttregel, Doppeldribbling, Schiedsrichtertätigkeit</p>	<p>- Vom 4:0 zum 4:4</p>
		<p><b>Fußball:</b></p> <p>Technik: Passen, Ballan- und -mitnahme, Dribbling, Ball abschirmen, Ball behaupten, Torschuss</p> <p>Taktik: Ball zum Ziel bringen, Lücke erkennen, Anbieten, Freilaufen, Verteidigung zwischen Gegner und Ziel, Angriffssituationen lösen</p> <p>Regeln: z.B. Feldbegrenzung, Anspiel, Einwurf, Handspiel, Schiedsrichtertätigkeit</p>	<p>Innenseitstoß</p>

### Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen

#### Generelle Vorbemerkungen:

Der Schwerpunkt im Unterricht liegt noch auf dem Sammeln und Erweitern von Bewegungserfahrungen. Eine Vertiefung und Spezifizierung der in Klasse 5 genannten Kompetenzen wird angestrebt. Anlehnung an die Spilleichtathletik ist erwünscht.

*Sportpädagogische Perspektiven* z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ bzw. „Das Leisten erfahren und reflektieren“

#### Leitperspektiven:

- PG: Bewegung und Entspannung; Selbstregulation und Lernen
- BO: Einschätzung und Überprüfung eigener Fähigkeiten und Potenziale

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<b>Bewegungskompetenz</b> 1,2,4  <b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b> 1  <b>Personalkompetenz</b> 1,2,6  <b>Sozialkompetenz</b> 2,6  Ausführliche Beschreibungen s. Anhang	(1) schnell und gewandt laufen	<i>Unterrichtsvorhaben: Um die Wette laufen: schnell, gewandt und rhythmisch</i> Lauf-ABC, Lauftechnik: Ballenlauf, Kniehub, Armeinsatz, schnell laufen mit Richtungs- und Tempowechseln, Steigerungsläufe, Rhythmuschulung zum 4er und 5er Rhythmus, Sprintspiele und Reaktionsspiele, Staffeln,  50m-Sprint aus dem Tiefstart	Vergleiche Klasse 5, Wiederholung und Vertiefung der genannten Kompetenzen
	(1) weit und zielgenau werfen	<i>Unterrichtsvorhaben: Wir werfen weit</i> Wurftechnik: 3-Schrittanlauf, langer Arm Schlagballwurf mit 80g oder 200g aus 3er oder 5er Rhythmus Allgemeine Wurf- und Stoßschulung	
	(1) weit und/oder hoch springen	<i>Unterrichtsvorhaben: Wir erleben die Vielfalt des Springens: weit, hoch, mehrfach</i> Sprung-ABC, Sprungtechnik: aus dem Anlauf weit springen (Schritttechnik oder Hocktechnik) und/oder hoch springen (Schersprung)	Vergleich auch mit turnerischen Sprüngen möglich
	(2) 20 Minuten ohne Unterbrechung laufen	Mehrperspektivisch laufen	Integrierte Fitness
	(3) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtung erkennen		
	(4) die eigene Leistungsentwicklung erkennen und benennen		

Pflichtbereich 3: Bewegen an Geräten			
<p><b>Generelle Vorbemerkungen:</b></p> <p>Ziel des Unterrichts ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Raum durch Geräte zu erweitern und im kreativen Umgang damit zu verbessern.</p> <p><i>Sportpädagogische Perspektiven:</i> „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „etwas wagen und verantworten“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ und „sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“</p> <p><i>Leitperspektiven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PG: Sicherheit und Unfallschutz; Selbstregulation und Lernen</li> <li>• BTv: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung</li> </ul>			
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p><b>Bewegungskompetenz</b> 1,2,3,4</p> <p><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b> 1</p> <p><b>Personalkompetenz</b> 1,2,5,6</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(2) normgebundene Turnfertigkeiten an verschiedenen Geräten und aus unterschiedlichen Strukturgruppen ausführen</p> <p>(4) den Auf- und Abbau von Turngeräten sachgerecht ausführen</p> <p>(5) einfache Helferhandlungen ausführen</p> <p>(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtungen erkennen</p> <p>(7) Maßnahmen des Helfens und Sicherns benennen</p> <p>(8) in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln</p> <p>(9) Mit den erlernten turnerischen Bewegungsfertigkeiten Bewegungsverbindungen umgestalten und sie allein sowie in der Gruppe präsentieren, z. B. Synchronturnen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir turnen an Geräten</i></p> <p>Geräte auf- und abbauen</p> <p>Helfen und Sichern</p> <p>Sprung: Sprungschulung Reutherbrett</p> <p>Grätsche über Bock</p> <p>Aufhocken auf Mattenberg</p> <p>Boden: Rolle vw, Rolle rw, Rad, Handstand</p>	<p>- Vertiefung der Bewegungsfertigkeiten</p> <p>Halte- und Stützkraftübungen → integrierte Fitness</p> <p>Hocken: wichtig: erste Flugphase, weit nach vorne greifen, Abdruck der Hände</p> <p>Rad: Senkrechte nicht zwingend, weite und nacheinander gesetzte Hände, Takt Scho-ko-laden-eis</p> <p>Handstand: an der Wand</p>
		<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir erarbeiten eine turnerische Gemeinschaftspräsentation am Boden</i></p> <p>Entwicklung einer Gruppenkür am Boden</p>	<p>- Kriterien für Gemeinschaftspräsentation ausgeben</p>

Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser			
<p><b>Generelle Vorbemerkungen:</b>                      Ziel des Unterrichts ist es, die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten im Wasser zu erfahren und so vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln. Die Entwicklung der Schwimmfähigkeit ist grundlegend für die sportliche und gesundheitspräventive Betätigung im Alltag, auch unter dem Aspekt der eigenen Rettungsfähigkeit  <i>Sportpädagogische Perspektiven:</i> „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“  <i>Leitperspektiven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PG: Sicherheit und Unfallschutz; Bewegung und Entspannung; Körper und Hygiene</li> </ul>			
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p><b>Bewegungskompetenz</b> 1,2</p> <p><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b> 1</p> <p><b>Personalkompetenz</b> 2,6</p> <p><b>Sozialkompetenz</b> 1,4,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(1) gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen, tauchen</p> <p>(2) eine Schwimmtechnik mit Start und Wende demonstrieren</p> <p>(3) grundlegende Bewegungsabläufe von 2 weiteren Schwimmtechniken ausführen, z.B. Wechselarmzug</p> <p>(4) ihre Schwimmtechnik an ausdauerndes bzw. schnelles Schwimmen anpassen</p> <p>(5) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtungen erkennen</p> <p>(6) Bade- und Sicherheitsregeln benennen und anwenden</p> <p>(7) einen schwimmspezifischen Organisationsrahmen einhalten</p> <p>(8) Regeln bei Wettbewerben anwenden</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir bewegen uns vielseitig im Wasser</i> gleiten und schweben, Delfinsprünge ausführen, springen, tauchen, ausatmen unter Wasser, Bade- und Sicherheitsregeln</p> <p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir lernen verschiedene Schwimmtechniken</i> Startsprung Tauchzug Wende in einer Schwimmtechnik Streckentauchen Brustschwimmen Kraulschwimmen grundlegenden Bewegungsablauf des Rückenschwimmens Dauerschwimmen</p>	<p>z.B. auch Wasserball, Tauchspiele, Kleiderschwimmen, Pantomime unter Wasser</p> <p>Reihenfolge der zu erlernenden Schwimmtechniken ist beliebig</p> <p>Kopfsprünge von Beckenrand und Startblock</p> <p>Dauerschwimmen 15 Min. oder 800 m → integrierte Fitness</p>

### Pflichtbereich 5: Tanzen, Gestalten, Darstellen

#### Generelle Vorbemerkungen:

Ziel des Unterrichts ist es, die Bewegungsvielfalt des eigenen Körpers wahrzunehmen und sich durch Bewegung darzustellen. Gruppengestaltungen und Gemeinschaftspräsentationen bieten Möglichkeiten und Anreize zur Kooperation.

*Sportpädagogische Perspektiven:* „Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“ bzw. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“

*Leitperspektiven:*

- PG: Wahrnehmung und Empfindung
- MB: Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p><b>Bewegungskompetenz</b> 2,3</p> <p><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b> 1</p> <p><b>Personalkompetenz</b> 2</p> <p><b>Sozialkompetenz</b> 1,2</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(2) vorgegebene Bewegungen in einfachen Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen</p> <p>(3) einfache Techniken mit verschiedenen Materialien und Geräten ausführen</p> <p>(4) ausgewählte Merkmale von Bewegungsqualität umsetzen, z.B. Körper-spannung, Bewegungsweite</p> <p>(6) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtungen erkennen</p> <p>(7) ausgewählte Gestaltungskriterien, z.B. Raumwege, erkennen und benennen</p> <p>(8) grundlegende Gerätetechniken benennen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten eine Bewegungsverbindung mit dem Ball</i></p> <p>Erlernen einfacher Techniken mit dem Ball, z.B. Rollen, Schwingen, Werfen</p> <p>Elemente verbinden, Raumwege</p>	<p>Benutzung verschiedener Materialien, z.B.: Bälle, Alltagsgegenstände, Tücher möglich</p> <p>Siehe Ergänzung zum Schulcurriculum: Pflichtübung Ball</p>

### Pflichtbereich 6: Fitness entwickeln

Der Bereich „Fitness entwickeln“ soll in Klasse 6 in die anderen Inhaltsbereiche integriert werden. Ziel des Unterrichts ist es, dass Schülerinnen und Schüler alters- und entwicklungsgemäße koordinative und konditionelle Anforderungen bewältigen sowie Körperreaktionen und die physischen und psychischen Auswirkungen des Sporttreibens bewusst wahrnehmen.

*Sportpädagogischen Perspektiven:* Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „Das Leisten erfahren und reflektieren“, „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ und „Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“.

*Leitperspektiven:*

- PG: Wahrnehmung und Empfindung; Bewegung und Entspannung; Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz
- VB: Chancen und Risiken der Lebensführung

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<b>Bewegungskompetenz</b> 1,2,4  <b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b> 1,2,3  <b>Personalkompetenz</b> 1,2,3,4,6  <b>Sozialkompetenz</b> 1,2,4,6  Ausführliche Beschreibungen s. Anhang	(1) konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (3) Signale und Reaktionen des eigenen Körpers (zum Beispiel nach Ausdauerbelastungen oder Entspannungsübungen) erkennen und beurteilen (4) ihren Puls messen (5) Vorgänge im Körper im Zusammenhang mit Belastung und Erholung beschreiben (zum Beispiel Puls, Atmung) (6) die Notwendigkeit sportgerechter Kleidung und die Gefahren von Piercing, Schmuck etc. beim Sport treiben benennen	Im Bereich Spielen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbindung von Ball- und Laufspielen, z.B. Biathlon</li> </ul> Im Bereich Laufen, Springen, Werfen <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausdauernd laufen</li> </ul> Im Bereich Bewegen an Geräten und Kämpfen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halte- und Stützkraftübungen</li> </ul> Im Bereich Bewegen im Wasser <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dauerschwimmen</li> </ul>	

### Wahlpflichtbereich 1: Miteinander/gegeneinander kämpfen

#### Generelle Vorbemerkungen

Die Schülerinnen und Schüler reflektieren die Unterschiede zwischen Kämpfen und Streiten.

Sie sammeln Bewegungserfahrungen im verantwortungsbewussten Umgang mit einem Partner/einer Partnerin und im Kämpfen. Das bedeutet, sie entwickeln Verantwortung gegenüber dem Partner/der Partnerin und schaffen Vertrauen. Der beim Kämpfen notwendige Körperkontakt muss sensibel und – wenn notwendig – schrittweise angebahnt werden, wobei auf die Erfahrungen aus Klasse 5 zurückgegriffen werden kann.

*Sportpädagogische Perspektiven:* „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“

*Leitperspektiven:*

- BTV: Bildung für Toleranz und Vielfalt

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p><b>Bewegungskompetenz</b> 2,3</p> <p><b>Urteils- und Reflexionskompetenz</b> 1</p> <p><b>Personalkompetenz</b> 1,4,5</p> <p><b>Sozialkompetenz</b> 2,4,5,6,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(1) verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden wie Drehen, Fixieren/ Halten und Befreien paarweise und in der Gruppe ausführen und anwenden</p> <p>(2) Taktiken und Strategien auch bei Gruppenwettkämpfen situationsbezogen anwenden</p> <p>(3) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln die Sinnrichtungen erkennen</p> <p>(4) die Prinzipien des Umdrehens und Befreiens nennen</p> <p>(5) die Kriterien des Haltens nennen</p> <p>(6) mit der eigenen Kraft situationsangemessen umgehen</p> <p>(7) Rituale ausführen und deren Bedeutung erklären</p> <p>(8) sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Kämpfen regelgerecht – Zweikämpfe und Gruppenkämpfe</i></p> <p>Aufbau von Körperkontakt/Vertrauen zum Partner erweitern</p> <p>Wiederholung der Stoppregel, von Ritualen und Umgangsformen</p> <p>Kennenlernen und Erwerb verschiedener Techniken des Zweikämpfens: Drehen, Fixieren/ Halten und Befreien</p>	<p>- Übungsformen zur Verbesserung der Halte- und Stützkraft → integrierte Fitness</p>