



**Schulinterner Lehrplan des Elisabeth von Thüringen Gymnasium Köln  
für das Fach Sport**

**– *Sekundarstufe I für  
die Stufen 5 und 6***

- 1. Übersicht über die Themen der Unterrichtsvorhaben in der Erprobungsstufe**
- 2. Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Erprobungsstufe**

	<b>Bewegungsfelder/ Sportbereiche</b>	<b>Jg. 5 Themen UV/ Anzahl der Stunden (160)</b>	<b>Jg. 6 Themen UV/ Anzahl der Stunden (120)</b>	<b>Anzahl Std.</b>
1	<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<p><b>1.1 Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen (8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung [ ] und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen.</i></li> </ul> <p><b>1.2 Fit und leistungsstark – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können. (2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) [ ] erbringen.</i></li> </ul>	<p><b>1.3 Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen (8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen</i></li> </ul> <p><b>1.4 Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? – Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen (5)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen.</i></li> </ul>	23

2	<b>2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>	<b>2.1 Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? - verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele (er-)finden (10)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten</i></li> <li>• <i>unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen.</i></li> </ul>	<b>2.2 Miteinander spielen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen und kooperativen Spielformen anwenden (12)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen</i></li> <li>• <i>lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Ziel-setzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen</i></li> <li>• <i>sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden</i></li> </ul>	22
3	<b>3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<b>3.1 Sprunggarten – Weitspringen vielfältig erfahren und erproben (8)</b> <b>3.2 „Speedy Gonzales auf Tour: Allein und miteinander Laufen“ – 50 m-Sprint, Staffelspiele (8)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen,</i></li> <li>• <i>leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau ausführen,</i></li> <li>• <i>einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.</i></li> </ul>	<b>3.3 Sammeln von Wurferfahrungen mit normierten und alternativen Wurfgeräten – Ziel und Weitwurf (8)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen,</i></li> <li>• <i>leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau ausführen,</i></li> <li>• <i>einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen.</i></li> </ul>	24

4	<b>4. Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>		<p><b>4.1 Korrektes Schwimmen ist nicht einfach – Erlernen der Technik des Brust- und Kraulschwimmens (16)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen</i></li> <li>• <i>grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen</i></li> </ul> <p><b>4.2 Wasserspringen ohne Angst – vom einfachen Fußsprung zum Startsprung (4)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen.</i></li> </ul> <p><b>4.3 Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und bewegen (4)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen</i></li> <li>• <i>in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen</i></li> </ul> <p><b>4.4 Im Notfall – Wir retten uns gegenseitig (2)</b></p>	28
---	---	--	---	----

5	<b>Bewegen an Geräten – Turnen</b>	<p><b>5.1 Turnerische Grundfertigkeiten – unsere erste Bodenturnchoreografie mit Hilfestellung (10)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren</li> <li>• eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen</li> <li>• grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</li> </ul> <p><b>5.2 Springen wie die Kängurus – vielfältiges Springen mit dem Minitrampolin (6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</li> </ul>	<p><b>5.3 Die Affen sind los – vom Stützen, Hängen, Hangeln und Schwingen zu Felgbewegungen an Reck und Barren (14)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden, • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren, grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</li> </ul>	30
6	<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	<p><b>6.1 Just Dance – Nachtanzen einer modernen Tanzchoreografie (10)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine einfache [ ] aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren</li> </ul>	<p><b>6.2 Kreativ mit dem Speedrope – Entwickeln einer Gruppen-Choreografie (12)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen ästhetischgestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen</li> </ul>	22

7	<b>Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>	<p><b>7.1 Ab in den Korb (1) – Basketball nach dem Spielgemäßen Konzept (12)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten</i></li> <li>• <i>in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch- kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch- situationsorientierten Handlungen anwenden</i></li> </ul>	<p><b>7.2 Handball – von Mjukhandboll zu Minihandball (8)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Zielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten</i></li> </ul> <p><b>7.3 Ab in den Korb (2) – sicheres Punkte erzielen mithilfe des Korblegers (6)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten</i></li> <li>• <i>in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch- kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch- situationsorientierten Handlungen anwenden</i></li> </ul>	26
8	<b>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport</b>	<p><b>8.1 Skaten ist cool – Bewegungserfahrung auf Rollen (10)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen</i></li> <li>• <i>grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen</i></li> </ul>		10

9	<b>Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport</b>		<b>9.1 Meins! – miteinander und gegeneinander um Raum und Gegenstände kämpfen (10)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen</i></li> <li>• <i>in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen</i></li> </ul>	10
---	--	--	---	----

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr.	Methodenkompetenz	UV Nr.	Urteilskompetenz	UV Nr.
<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</b> Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Struktur und Funktion von Bewegungen • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	- unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben, wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen.	1.1 5.2 8.1  3.1 4.1 4.2 5.1 7.1	- <u>mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen.</u> <sup>1</sup> - <u>einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.</u> <sup>2</sup>	4.1 6.1  3.1 5.1 7.1	-einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.	3.1 4.1 4.2 5.1 7.1
<b>Bewegungsgestaltung (b)</b> • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltungen	- Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen, - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen.	6.1  6.1	- Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten, - einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.	5.1  5.1	-kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen.	4.3 5.2 8.1
<b>Wagnis und Verantwortung (c)</b> • Handlungssteuerung	- die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben.	4.2 4.3 8.1	- verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen.	4.2	-einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.	4.3 5.2 8.1

1 Umsetzung des Medienkompetenzrahmens NRW 1.2 *Digitale Werkzeuge in ihrem Funktionsumfang kennenlernen, [...] reflektiert und zielgerichtet einsetzen im UV 6.1.*

2 S.o. im UV 3.1 oder 7.1.





<p><b>Gesundheit (f)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe</li> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen,</li> <li>- Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen.</li> </ul>	<p><b>4.2</b> <b>4.4</b> <b>5.2</b> <b>8.1</b></p> <p><b>4.1</b> <b>8.1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.</li> </ul>	<p><b>2.1</b> <b>8.1</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen.</li> </ul>	<p><b>1.1</b></p>
---	--	---	--	----------------------------------	--	-------------------