

**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**

	Bewegungsfelder/ Sportbereiche	Jg. 5 Themen UV/ Anzahl der Stunden (160)	Jg. 6 Themen UV/ Anzahl der Stunden (120)	Anzahl Std.
1	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähig- keiten ausprägen	<p>1.1 Sich zusammen anstrengen und Spaß haben – bewegungsintensive Lauf und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>1.2 Fit und leistungsstark – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können. (2)</p> <ul style="list-style-type: none"> eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) [...] erbringen. 	<p>1.3 Gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten – allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen <p>1.4 Wo sind meine persönlichen konditionellen Stärken? – Stärken und Schwächen psycho-physischer Leistungsfähigkeit erkennen, langfristig verbessern sowie Entspannung lernen (5)</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	23
2	2. Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	<p>2.1 Welche (Pausen-)Spiele machen am meisten Spaß? - verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele (er-)finden (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen. 	<p>2.2 Miteinander spielen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen und kooperativen Spielformen anwenden (12)</p> <ul style="list-style-type: none"> Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische 	22

			<i>Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden</i>	
3	3. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<p>3.1 Sprunggarten – Weitspringen vielfältig erfahren und erproben (8)</p> <p>3.2 „Speedy Gonzales auf Tour: Allein und miteinander Laufen“ – 50 m-Sprint, Staffelspiele (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen,</i> • <i>leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau ausführen,</i> • <i>einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wett- kampferhaltens durchführen.</i> 	<p>3.3 Sammeln von Wurferfahrungen mit normierten und alternativen Wurfgeräten – Ziel und Weitwurf (8)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen,</i> • <i>leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau ausführen,</i> • <i>einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wett- kampferhaltens durchführen.</i> 	24
4	4. Bewegen im Wasser – Schwimmen	<p>4.1 Korrektes Schwimmen ist nicht einfach – Erlernen der Technik des Brust- und Kraulschwimmens (16)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen</i> • <i>grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen</i> <p>4.2 Wasserspringen ohne Angst – vom einfachen Fußsprung zum Startsprung (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen.</i> <p>4.3 Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und bewegen (4)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im</i> 		28

		<p><i>und unter Wasser wahr- nehmen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen</i> <p>4.4 Im Notfall – Wir retten uns gegenseitig (2)</p>		
5	Bewegen an Geräten – Turnen	<p>5.1 Turnerische Grundfertigkeiten – unsere erste Bodenturnchoreografie mit Hilfestellung (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren</i> <i>eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen</i> <i>grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</i> <p>5.2 Springen wie die Kängurus – vielfältiges Springen mit dem Minitrampolin (6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</i> 	<p>5.3 Die Affen sind los – vom Stützen, Hängen, Hangeln und Schwingen zu Felgbewegungen an Reck und Barren (14)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden,</i> <i>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,</i> <i>grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen</i> 	30
6	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	<p>6.1 Just Dance – Nachtanzen einer modernen Tanzchoreografie (10)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>eine einfache [...] aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren</i> 	<p>6.2 Kreativ mit dem Speedrope – Entwickeln einer Gruppen-Choreografie (12)</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball)</i> 	22

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

9	Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport		9.1 Meins! – miteinander und gegeneinander um Raum und Gegenstände kämpfen (10) <ul style="list-style-type: none"> • <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> • <i>in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen</i> 	10
---	--	--	---	----

Inhaltsfelder a – f Inhaltliche Schwerpunkte	Sachkompetenz	UV Nr.	Methodenkompetenz	UV Nr.	Urteilskompetenz	UV Nr.
Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) <ul style="list-style-type: none"> 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> ¹ - <u>einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.</u> ²	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
Bewegungsgestaltung (b) <ul style="list-style-type: none"> 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
Wagnis und Verantwortung (c) <ul style="list-style-type: none"> 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.

