



## Schulinternes Curriculum der Jahrgangsstufe 5 am städtischen Gymnasium Delbrück im Fach Sport

<b>Unterrichtsvorhaben</b>	„Wir nehmen unseren eigenen Körper wahr 2“ – Ausdauerfähigkeiten erspüren, verstehen und verbessern und den Nutzen für die eigene Gesundheit reflektieren	
<b>Zeitraum</b>	Ca. 6 Unterrichtsstunden	
<b>Inhaltsfelder</b>	<p><b>BF 1.2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d – Leistung</li> <li>• f – Gesundheit</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</li> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit</li> <li>• Leistungsverständnis im Sport</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobe Ausdauerfähigkeit</li> <li>• Allgemeines und spezifisches Aufwärmen</li> </ul>	
<b>Kompetenzen und</b>	<b>Vorhabenbezogene</b>	<b>Abspraken und</b>
<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b>	<b>Empfehlungen</b>	
Die Schülerinnen und Schüler	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hinweis: Die BWK 1.2 und 1.3 sind hier (BF 1) NICHT zugeordnet, sondern in den Reihen des BF 5.1 (Turnen).</li> <li>• Zur Begründung: Die FS Sport hält sie dort inhaltlich für deutlich passender. Weiterhin erscheinen</li> </ul>	
<b>SK:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1],</li> </ul>	



- psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2],
- psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3],

**MK:**

- einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1],

**UK:**

- individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1],
- körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1].

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**BWK:**

- eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen. [6 BWK 1.4]

diese Kompetenzen im Bsp.-Lehrplan gar nicht, daher haben wir uns für diese Lösung entschieden.



<b>Unterrichtsvorhaben</b>	„Wir spielen in der neuen Klasse zusammen“ – Kleine Spiele und Spielideen entdecken und Spiele sowie Spielsituationen und Spielregeln reflektieren und ggf. verändern	
<b>Zeitraum</b>	Ca. 20 Unterrichtsstunden	
<b>Inhaltsfelder</b>	<p><b>BF 1.2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• e – Kooperation und Konkurrenz</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>• Interaktion im Sport</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperative Spiele</li> <li>• Kleine Spiele und Pausenspiele</li> </ul>	
<b>Kompetenzen und</b>	<b>Vorhabenbezogene Absprachen und Empfehlungen</b>	
Die Schülerinnen und Schüler		
<p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>SK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1],</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2],</li> </ul> <p><b>UK:</b></p>		



- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1].

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**BWK:**

- Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1],
- Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2],
- lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3],
- unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [6 BWK 2.4].



<b>Unterrichtsvorhaben</b>	„Wir sprinten, springen und werfen“ – Vom Laufen zum Sprinten, vom Hüpfen zum Springen und vom Werfen zum Weitwurf: Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben (u.a. zur Vorbereitung der BJS)	
<b>Zeitraum</b>	Ca. 12 Unterrichtsstunden	
<b>Inhaltsfelder</b>	<p><b>BF 3.1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• d – Leistung</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsverständnis im Sport</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> <li>• Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)</li> <li>• Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe</li> </ul>	
<b>Kompetenzen und</b>	<b>Vorhabenbezogene Absprachen und Empfehlungen</b>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>SK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2],</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1],</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1].</li> </ul>		



### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

#### **BWK:**

- grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1],
- leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigenheitsniveau ausführen [6 BWK 3.2],
- einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3].



<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>„Wir bewegen uns sicher im und unter Wasser“ – Eigenschaften des Wassers sowie grundlegende Fertigkeiten und ausdauerndes Schwimmen erproben und grundlegende Verhaltensweisen im Schwimmbad kennenlernen</b>	
<b>Zeitraum</b>	Ca. 24 Unterrichtsstunden	
<b>Inhaltsfelder</b>	<b>BF 4.1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</li><li>• f – Gesundheit</li><li>• e- Kooperation und Konkurrenz</li></ul> <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung</li><li>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe</li><li>• Interaktion im Sport</li></ul> <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sicher und ausdauernd schwimmen</li><li>• Rettungsschwimmen</li><li>• Spiele im Wasser</li></ul>	
<b>Kompetenzen und</b>	<b>Vorhabenbezogene Absprachen und Empfehlungen</b>	
Die Schülerinnen und Schüler		
<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <b>SK:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1],</li><li>• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2],</li></ul>		



- Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1],

**MK:**

- Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1],

**UK:**

- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1].

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**BWK:**

- das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1],
- grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2],
- eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4].



<b>Unterrichtsvorhaben</b>	„Wir klettern, hangeln, stützen und springen und balancieren“ – Vielfältige turnerische Bewegungsmöglichkeiten in verschiedenen Geräteparcours erproben und grundlegende Sicherheitshinweise befolgen	
<b>Zeitraum</b>	Ca. 12 Unterrichtsstunden	
<b>Inhaltsfelder</b>	<p><b>BF 5.1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• c – Wagnis und Verantwortung</li> <li>• e – Kooperation und Konkurrenz</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlungssteuerung</li> <li>• Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen</li> </ul>	
<b>Kompetenzen und</b>	<b>Vorhabenbezogene Absprachen und Empfehlungen</b>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>SK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1],</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1],</li> <li>• selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1],</li> </ul>		



**UK:**

- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1].

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**BWK:**

- 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 [6 BWK 5.1],
- grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3],
- eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2],
- grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden [6 BWK 1.3].
- (siehe \*1)



<b>Unterrichtsvorhaben</b>	„Wir laufen, hüpfen, springen – aber dieses Mal gymnastisch und mit Geräten“ – Wir gestalten gymnastische Bewegungsgrundformen mit ausgewählten Handgeräten und Alltagsmaterialien	
<b>Zeitraum</b>	Ca. 16 Unterrichtsstunden	
<b>Inhaltsfelder</b>	<b>BF 6.1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• b – Bewegungsgestaltung</li></ul> <b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Variation und Bewegung</li></ul> <b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)</li></ul>	
<b>Kompetenzen und</b>		<b>Vorhabenbezogene Absprachen und Empfehlungen</b>
Die Schülerinnen und Schüler		
<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b>		
<b>SK:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1],</li><li>• grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2],</li></ul>		
<b>MK:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1],</li></ul>		
<b>UK:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1],</li><li>• mit Hilfe digitaler Medien kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [vgl. Medienkompetenzrahmen NRW].</li></ul>		
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b>		



**BWK:**

- Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1].



<b>Unterrichtsvorhaben</b>	<b>„Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen anwenden (Zielspiel: BaBa)</b>	
<b>Zeitraum</b>	Ca. 18 Unterrichtsstunden	
<b>Inhaltsfelder</b>	<p><b>BF 7.1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a – Bewegungsstruktur und Bewegungskernen</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Struktur und Funktion von Bewegung</li> </ul> <p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten</li> </ul>	
<b>Kompetenzen und</b>	<b>Vorhabenbezogene Absprachen und Empfehlungen</b>	
<p>Die Schülerinnen und Schüler</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>SK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2],</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• –</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1].</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>BWK:</b></p>		



Städtisches Gymnasium Delbrück  
Schulinternes Curriculum Jahrgangsstufe 5  
**Sport**

- sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1],
- sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2].