

Curriculum Sport

S W		Inhalte A-Klassen	Inhalte B-Klassen	Inhalte C-Klassen	Pädagogische Perspektive
1-6		Methodentraining: Verhalten im Sportunterricht	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Ausdauerlaufen, Schnelllaufen (Hochstart, Tiefstart, Staffelübergabe), Laufkoordination, Laufen und Orientieren Optional: Werfen, Springen, Fitness	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Ausdauerlaufen, Schnelllaufen (Hochstart, Tiefstart, Staffelübergabe), Laufkoordination, Laufen und Orientieren Optional: Werfen, Springen, Fitness	Leistung Körpererfahrung Kooperation Gesundheit
		Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Ausdauerlaufen, Schnelllaufen (Hochstart, Tiefstart, Staffelübergabe), Laufkoordination Optional: Werfen, Springen, Fitness			
Sprach- und Medienförderung		Sportregeln benennen und verschriftlichen	Leistungsmerkmale und physiologische Veränderung erkennen und benennen		
Herbstferien					
7-15		Bewegen an Geräten - Turnen Geräteführerschein Schaukeln, Schwingen, Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren und Stehen	Bewegen an Geräten - Turnen Schaukeln, Schwingen, Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren und Stehen		Leistung Wagnis Gestaltung Kooperation Körpererfahrung
			Hochsprung Vorbereitung und Wettkampf		
Weihnachtsferien					

16 - 23	Wechselnde Bewegungsfelder alle 3 Jahre:			
	Kämpfen nach Regeln Kämpfe um das Gleichgewicht, um den Raum und mit Geräten	Bewegungsfolgen gestalten und darstellen Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste	Fahren, Rollen, Gleiten Bewegungen auf : Rollen, Rädern, Eis und Schnee und auf dem Wasser	Wagnis Kooperation Körpererfahrung Leistung Gestaltung
Sprach- und Medienförderung	Regeln für faires Verhalten und Sicherheit entwickeln, benennen, veranschaulichen und beachten Geräte fachgerecht benennen und verwenden			
24 - 32	Spiele: Kleine Spiele Ballspiele, Fang- und Abschlag-spiele, Geschicklichkeitsspiele	Spiele: Kleine Spiele/Sportspiele Minispiele, im 3-Jahresrhythmus Handball, Volleyball, Basketball		Kooperation Leistung Körpererfahrung
Sprach- und Medienförderung	Merkmale für faires Spielverhalten beachten Spielideen und Spielregeln vorstellen und entwickeln			
32 - 40	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Kurz- und Mittelstrecke laufen Weitspringen, Ziel- und Zonenspringen, ein- und beidbeinig abspringen, zielgenau und weit werfen	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Kurz- und Mittelstrecke laufen Weitspringen, Ziel- und Zonenspringen, ein- und beidbeinig abspringen, zielgenau und weit werfen	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik Kurz- und Mittelstrecke laufen Weitspringen, Ziel- und Zonenspringen, ein- und beidbeinig abspringen, zielgenau und weit werfen	Leistung Körpererfahrung
Sprach- und Medienförderung	Bewegungsaufgaben und – abläufe erklären Fachbegriffe der Bewegungen und Geräte kennen			

Konkretisierung der Inhalte:

1. Laufen/ Springen/ Werfen:

A-Klassen:

- Lauf-ABC (auf Fußballen vorwärts, gegengleicher Armeinsatz, sicher rück- und seitwärts laufen)
- durchgehend Alter in Minuten laufen
- aus verschiedenen Positionen starten
- einbeinig/ beidbeinig über kleine Hindernisse (aus dem Stand/ aus der Bewegung) springen
- verschiedene Gegenstände zielgenau werfen
- **mögliche Organisationsformen:** Staffelspiele (Umkehr-/ Pendel...)
- Parkour/ Rundparkour/ Durchlauf
- Stationen
- siehe „die 10 schönsten Laufspiele“ (online)
- Memory-Lauf, „6-Tage-Rennen“ (Kronkorken)

B-Klassen:

- siehe A
- durchgehend Lebensalter + 2 Minuten laufen
- einbeinig/ beidbeinig in die Höhe und Weite springen
- verschiedene Gegenstände weit werfen
- Schlagball werfen (80g)
- Dehnung Hauptmuskelgruppen (Arme/ Schultern, Rumpf, Beine → Vorder- und Rückseiten!) nach Erwärmung
- Wurfspiele (Brennball, Völkerball)

C-Klassen:

- siehe B
- eine Kurzstrecke (50m) im individuell höchstem Tempo zurücklegen
- durchgehend Lebensalter + 5 Minuten laufen
- verschiedene Gegenstände mit Anlauf (mind. 3 Schritte) und Ganzkörperstreckung weit werfen
- Zeitschätzläufe, Intervall-/ Pyramidenläufe

- Lauf- und Sprungparkour

2. Turnen:

A-Klassen:

- mit Körperspannung an verschiedenen Geräten (Ringe, Seile) schaukeln, schwingen, hangeln
- an verschiedenen Geräten (Barren, Reck, Sprossenwand, Stangen) stützen, klettern
- in unterschiedlichen Bewegungsrichtungen sicher auf verschiedenen Geräten (Bänke, Balken) balancieren
- Stände auf unterschiedlichen Unterstützungsflächen in unterschiedlichen Körperpositionen halten
- **mögliche Organisationsformen:** Parkour, Stationen
- bei Niedersprüngen aus verschiedenen Höhen mit Körperspannung landen
- an verschiedenen Geräten rollen und drehen

B-Klassen:

- siehe A-Klassen

C-Klassen:

- mit Körperspannung an verschiedenen Geräten rhythmisch schwingen
- zur Überwindung verschiedener Geräte stützen und klettern
- eine vorgegebene Bewegungsfolge zum Balancieren sicher präsentieren
- siehe A und B (kleine Unterstützungsfläche)
- eine vorgegebene Bewegungsfolge mit Elementen aus 5 verschiedenen Elementgruppen präsentieren
- mit Anlauf ein- und beidbeinig auf und über Hindernisse sowie am Boden springen und sicher landen
- eine vorgegebene Bewegungsfolge zum Rollen und Drehen flüssig und mit Körperspannung präsentieren
- **Partner-/ Gruppenarbeit, Sicherungstechniken!**

3. Kämpfen nach Regeln

A-Klassen:

- aus dem Knie-/ Hockstand sicher fallen
- den Partner gezielt aus dem Gleichgewicht bringen
- am Boden spielerisch um Gegenstände/ Körperpositionen und Raum kämpfen (erobern, einnehmen, verteidigen)

- Fähigkeiten und Fertigkeiten zielgerichtet einsetzen
- gemeinsam Regeln erarbeiten
- schieben, ziehen, ausweichen, Kräfte messen (Übungssammlungen online)
- **Partner-/ Kleingruppenarbeit**

B-Klassen:

- aus dem Stand sicher fallen
- siehe A → Stand/ Boden

C-Klassen:

- nach Einwirkung des Partners sicher und kontrolliert fallen
- Kraft und Technik gezielt zum Festhalten des Partners und Störung des Gleichgewichts einsetzen
- gemeinsam erarbeitete Lösungsansätze umsetzen

4. Bewegungsfolgen gestalten und darstellen

A-Klassen:

- verschiedene Bewegungen imitieren und Bewegungen improvisiert darstellen
- einen Gegenstand entsprechend seiner Eigenschaften kontrolliert bewegen (Seil, Reifen, Ball)
- sich nah einem Rhythmus angemessen bewegen
- **Partner-/ Kleingruppenarbeit → Choreographie**
- **Blockaufstellung versetzt**

B-Klassen:

- eine Bewegungsfolge nach vorgegebenen Kriterien präsentieren
- eine vorgegebene Bewegungsfolge mit mind. einem Gegenstand kontrolliert ausführen
- verschiedene Rhythmen aufnehmen und sich danach bewegen

C-Klassen:

- siehe B
- einfache Bewegungsfolgen nach einem Rhythmus präsentieren

5. Fahren/ Rollen/ Gleiten

A-Klassen:

- Regeln erarbeiten
- sicher anhalten
- das Gleichgewicht in der Bewegung halten
- eine vorgegebene Strecke bewältigen
- kurze Strecken in unterschiedlichen Körperpositionen bewältigen
- **Hindernisstrecke, Parkour, Rollbrettführerschein**

B-Klassen:

- siehe A-Klassen
- Fahrradführerschein

C-Klassen:

- um feste Hindernisse in unterschiedlichem Tempo fahren
- Richtung, Geschwindigkeit und Gleichgewicht kontrollieren
- sicher, zielgenau und kontrolliert anhalten

6. Spiele

A-Klassen:

- kleine Spiele integriert in Unterricht der A-Klassen
- Bewegungen der Mitspielenden erkennen und darauf reagieren
- Spielideen erfassen und angeleitet umsetzen
- in unterschiedlichen Rollen aktiv an Bewegungsspielen teilnehmen

B-Klassen:

- vorab elementare Grundfertigkeiten (Fangen, Werfen, Dribbeln) mit dem Spielobjekt durchführen
- kleine Spiele: freie Räume, die Bewegungsrichtung eines Spielobjektes sowie den Mitspieler erkennen und für den Spielverlauf nutzen
- Spielideen erfassen und weitgehend selbstständig umsetzen

- Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team und Rollen verändern
- Sportspiele: ausgewählte Elemente großer Spiel (z. B. in Minispielen) ausführen

C-Klassen:

- kleine Spiele: einfache Finten anwenden
- Sportspiele: regelgerecht Spielobjekte in vereinfachten Spielsituationen annehmen und abspielen
- das Spielobjekt regelgerecht in vereinfachten Spielsituationen führen
- aus der Bewegung zielführend abschließen
- die Bewegungen der Mitspieler erkennen und darauf reagieren