

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe des Gymnasiums Marienschule Euskirchen G9 Jahrgangsstufen 5-6

### Jahrgangsstufe 5

UV	Bewegungsfeld	Titel des UV	BWK	Leistungsüberprüfung/ -dokumentation	Zeit
1	BF 1	Wir bringen uns auf Betriebstemperatur!	sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen	Mitarbeit im gesamten Gruppenarbeitsprozess	2*
2	BF 2	Unsere Lieblings-Pausenspiele	Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich, kooperativ und kreativ 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	Vorstellung und Anleitung eines Spiels in Kleingruppen	5
3	BF 3	Laufen, springen, werfen – wann und wo immer wir können!	grundlegendes leichtathletisches Bewegungen (schnelles Laufen, weites und hohes Springen, weites und zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen	Mitarbeit im gesamten Gruppenarbeitsprozess	4
4	BF 3	Laufen, springen, werfen – aber richtig!	leichtathletische Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen und beschreiben	Abnahme der Leistungen des Sportabzeichens, Technikabnahme (in 5.2 oder 6.1)	6
5	BF 4	Wie ein Pfeil im Wasser	eine Wechselzugtechnik (Kraul) einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher ausführen	Techniküberprüfung; 25m Abnahme auf Zeit	8
6	BF 1	Quer durch die Steinbachtalsperre	Nach grundlegender Brust-Technikeinführung eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 Minuten, beliebige Schwimmart, mindestens 200m) erbringen	Abnahme der Ausdauerleistung des Jugendschwimmabzeichens Bronze sowie Schwimmfähigkeit des Sportabzeichens	5
7	BF 4	Von der Badewanne ins Schwimmbad	das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter dem Wasser wahrnehmen	Mitarbeit im gesamten Gruppenarbeitsprozess	2*
8	BF 4	Aquanauten – Expedition in die Tiefsee	grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegungen nutzen	Sprung aus 1m Höhe; einmal 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstands (Bronze)	2
9	BF 4	Safety First!	in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen	Kenntnis der Baderegeln	1*
10	BF 5	Alles dreht sich! - wir turnen am Boden	eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen (Rolle vw, Rolle rw, Rad) am Boden demonstrieren	Einzel- oder Partnerkür	6

11	BF 6	Let's move! - Gestaltung mit Geräten	Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Seil, Reifen, Ball) oder Alltagsgegenständen für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen	Einzel- oder Kleingruppenkür	6
12	BF 7	Basketball? – so ähnlich!	in dem ausgewählten Mannschaftsspiel (Basketball) grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (Brettball, Korbball)	Spielfähigkeit Korbball oder Brettball	6
13	BF 7	Gemeinsam sind wir stark!	sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät, Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten (z.B. 10er Ball)	Gemeinsame Entwicklung von allgemeinen Regeln in Sportspielen	2*
14	BF 8	Wir rollen über Hindernisse	grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen (Rollbrett)	Gestalten und Bewältigen eines Hindernisparcours	4
15	BF 9	Ringern und Raufen – aber fair!	unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin und Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen	Anwendung von zuvor erarbeiteten Lösungsmöglichkeiten; Einhalten von erarbeiteten (sicherheitsrelevanten) Regeln	6
<b>Maximale Stundenzahl</b>			<b>bei 35 Wochen bei 2,5 stündigem Sportunterricht à 60 Minuten</b>		<b>87,5</b>
<b>Pflicht</b>					<b>65</b>
<b>Freiraum</b>					<b>22,5</b>

### Jahrgangsstufe 6

UV	Bewegungsfeld	Titel des UV	BWK	Leistungsüberprüfung/ -dokumentation	Zeit
16	BF 1	Unter Strom – Wir bauen Körperspannung auf	eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen (Dehnen, Kräftigung)	kurze schriftliche Lern-erfolgskontrolle	2*
17	BF 1	Affenbände – wir turnen spielerisch	grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Balancieren, Klettern) in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden	Mitarbeit im gesamten Gruppenarbeitsprozess	4
18	BF 2	Reaktion und Konzentration sind gefragt!	lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (Reaktion, Konzentration) spielen	Mitarbeit im gesamten Gruppenarbeitsprozess	3
19	BF 2	Ab auf die Kirmes – spielerisch werfen	Bewegungsspiele (Schwerpunkt Wurferschulung) eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen	Entwicklung, Vorstellung und Anleitung eines Wurfspiels	4
20	BF 3	Höher, schneller, weiter	einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampferhaltens durchführen (ggf. auch in Kl. 5)	Abnahme des Sportabzeichens in 5.2 oder 6.1	6
21	BF 5	Ab an die Geräte!	vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern,	kurze Bewegungskür an	7

			Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen demonstrieren	ausgewählten Geräten	
22	BF 5	Keine Angst! - Ich helfe gerne!	grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen	Hilfestellungen demonstrieren	1*
23	BF 6	On the dancefloor!	Eine aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren	kriteriengeleitete Gruppenpräsentation	6
24	BF 1	Laufen ohne zu Schnaufen	Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung erbringen	Laufabzeichen, 15 Minuten Lauf	4*
25	BF 7	Balla, Baller!	Sportspielübergreifende (außer Basketball!) taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten in vielfältigen Spielformen anwenden (z.B. Passspiele mit verschiedenen Bällen)	Mitarbeit im gesamten Gruppenarbeitsprozess	4
26	BF 7	Passen, werfen - treffen!	Erlernen grundlegender Pass- und Wurftechniken im Basketball	Techniküberprüfung (Druckpass, Bodenpass) Wurftest (Trefferquote)	5
27	BF 8	Keep on rolling!	sich mit Inlinern kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern, sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen	Durchfahren von ca. zehn Technikstationen	8
28	BF 9	Wir messen uns im Kampf – aber fair!	in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen	Einhalten der Regeln; Anstrengungsbereitschaft	6
<b>Maximale Stundenzahl</b>			<b>bei 35 Wochen bei 2,5 stündigem Sportunterricht à 60 Minuten</b>		<b>87,5</b>
<b>Pflicht</b>					<b>60</b>
<b>Freiraum</b>					<b>27,5</b>

- BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  
BF 2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen  
BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik  
BF 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen  
BF 5: Bewegen an Geräten – Turnen  
BF 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste  
BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele  
BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/ Wintersport  
BF 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

\* ggf. unterrichtsbegleitend