

Schulcurriculum Sport Klasse 5/6 – Orientierungsphase – ca. 98 h

(in der Fassung vom 01.07.2015)

Kompetenzen	Inhalte	Zeit	Methoden	fächerübergreifende Aktivitäten
<u>Thema I Leichtathletik (LA)</u> Die Schüler können Laufen, Werfen, Springen u. diese Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen u. Situationen anwenden.	-schnelles Laufen (Sprints) -Starten aus dem Hoch- u. Tiefstart -ausdauerndes Laufen -Hoch- u. Tiefweitsprünge -Sprungspiele -Werfen mit d. Schlagball /Schleuderball -Standstöße mit Kugel	20 h	Anleitung und Erprobung	

Lernbereichsnote LA ergibt sich aus:

Leistungsläufen über 50m, 800m oder 2000m; Weitsprung aus der Absprungzone; Schlagballweitwurf

<u>Thema II Turnen</u> Die Schüler können Geräte überwinden, sich darauf stützen u. variantenreich sowie sicher rollen u. fallen.	-Rollen, Überschläge, Kopfstand am Boden -Sprunggrätsche über Bock/Kasten -Vor- u. Rückschwingen am Barren -Hüftaufschwung, Felgunterschwingung am Reck/Stufenbarren	10 h	Darbieten und Nachvollziehen	
---	---	------	------------------------------	--

Lernbereichsnote Turnen ergibt sich aus den Noten für:

Rolle vw, rw, Handstützüberschlag seitwärts und Kopfstand aus dem Hockstand, Sprunggrätsche über den Bock, Hüftaufschwung am Reck/Stufenbarren (sofern vorhanden)

<u>Thema III Fußball</u> Die Schüler können den Ball annehmen, führen, sich gegenseitig zuspielen u. aufs Tor schießen sowie die vereinfachten Regeln anwenden.	- fußballerische kleine Spiele, Torschuss-spiele -technische Fähigkeiten: Innenseitstoß (Zuspiel), Stoppen (Annahme), Vollspannstoß (Torschuss), Ballführung	12 h	Anleitung und Erprobung	
---	---	------	-------------------------	--

Lernbereichsnote Fußball ergibt sich aus den 3 Noten für die technischen Fähigkeiten (Slalom-Lauf, Weitschuss, Kopfball –Gasse / Ziel-Torschüsse) sowie der Benotung der individuellen Spielfähigkeit.

Thema IV Gymnastik/Tanz Die Schüler können sich rhythmisch, dynamisch, raumorientiert in einer Gruppe bewegen.	Elemente aus der Aerobic und Zumba	8 h	Vormachen u. Nachmachen	
--	------------------------------------	-----	-------------------------	--

Thema V Wintersport <i>schuleigenes Curriculum = weiße Woche</i> Die Schüler erlernen grundlegende Techniken beim Abfahrtslauf u. können diese anwenden.	-Skigymnastik -Stemmpflug, Pfluggleiten, Bremspflug, Stoppschwung -Schräg – u. Schussfahrten aus der Abfahrtshocke	30 h	Darbieten Nachvollziehen	
---	--	------	-----------------------------	--

Lernbereichsnote Wintersport ergibt sich aus der Leistungsbeurteilung:

Technik und Leistungslauf Riesenslalom

Thema VI allgemeine Fitness u. kleine Spiele Die Schüler verbessern ihre Fitness, können eine ausdauernde Belastung zeitlich einteilen u. durchhalten sowie in einfachen Spielsituationen zielgerichtet agieren.	-Erwärmung mittels kleiner Spiele -Entwicklung konditioneller u. koordinativer Fähigkeiten durch Kreis-training u. Stationsbetrieb	18 h	Anleiten Anregen	
--	---	------	---------------------	--

Lernbereichsnote ergibt sich aus der Beurteilung von:

Mindestens je einer Note aus den konditionellen Fähigkeiten:

Beweglichkeit (Übersteiger 30 s), Schnelligkeit (Skipping, Linienlauf), Schnell- u. Sprungkraft (Schlussweitsprung u. Dreierhopp), Wurfkraft (Medizinballweitwurf), Kraftausdauer (Seilspringen, Crunch – 30s, Liegestütze, Klimmziehen), Ausdauer (6min. Hallenlauf)