

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe

UV 1		<b>Unterrichtsvorhaben I: Bloß keinen Kaltstart! Wie erwärme ich meinen Körper und welche Folgen hat das Aufwärmen für mich?</b> <b>Bewegungsfeld/ Sportbereiche: BF/SB1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen</b>			
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeines und spezielles Aufwärmen</li> <li>• Motorische Grundfähigkeiten und –Fertigkeiten</li> <li>• Aerobe Ausdauerfähigkeit</li> </ul> <p>Zeitbedarf: ca. 12 Std à 45 Minuten</p>		<b>Schwerpunkte übergeordneter Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)</b>			<b>Die Schülerinnen und Schüler können...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen,</li> <li>• eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen</li> </ul>
Zeit	Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	Methoden- und Medienkompetenz (MK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Sachkompetenz (SK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Urteilskompetenz (UK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Diagnose/Überprüfungsmöglichkeiten
	<b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</li> </ul>		unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben,	einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen	Die Schülerinnen und Schüler sollen individuell ihren Körper selbstständig erwärmen und die Sinnhaftigkeit darlegen.
	<b>f: Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unfall- und Verletzungsprophylaxe</li> <li>- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</li> </ul>	Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen	Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen	körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen	

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe

UV 2		Unterrichtsvorhaben II: Unterschiedliche Spiele kennenlernen und Variationen ausprobieren Bewegungsfeld/ Sportbereiche: BF/SB2: Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen			
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperative Spiele</li> <li>• Kleine Spiele und Pausenspiele</li> </ul> <p>Zeitbedarf: ca. 16 Std à 45 Minuten</p>		<b>Schwerpunkte übergeordneter Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)</b>  <b>Die Schülerinnen und Schüler können...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen,</li> <li>• Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen,</li> <li>• Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten,  </li> <li>• unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen</li> </ul>			
Zeit	Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	Methoden- und Medienkompetenz (MK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Sachkompetenz (SK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Urteilskompetenz (UK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Diagnose/Überprüfungsmöglichkeiten
	<b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen	mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen,			Die Schülerinnen und Schüler können kleine Spiele beschreiben und deren spezifische Taktiken umsetzen  Die Schülerinnen und Schüler können sich grundlegend fair, kooperativ und sicherheitsbewusst verhalten und dies auch begründen
	<b>e: Kooperation und Konkurrenz</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport	in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren	Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen,  sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben	sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.	Die Schülerinnen und Schüler können vorgegebene Spiele verändern, durchführen und anschließend beurteilen.

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe

UV 3		Unterrichtsvorhaben III: Weiter, höher, schneller! Kennenlernen des Lauf-, Sprung und Wurf ABC – Tiefstart, Weitsprung, Schlagball Bewegungsfeld/ Sportbereiche: BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik			
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegendes leichtathletisches Bewegen</li> <li>• Leichtathletische Disziplinen (Lauf, Sprung, Wurf/Stoß)</li> <li>• Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe und Mehrkämpfe</li> </ul> <p>Zeitbedarf: ca. 20 Std à 45 Minuten</p>		<b>Schwerpunkte übergeordneter Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)</b>  <b>Die Schülerinnen und Schüler können...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, wie weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen,</li> <li>• leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen,</li> <li>• einen leichtathletischen Dreikampf unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampferhaltens durchführen</li> </ul>			
Zeit	Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	Methoden- und Medienkompetenz (MK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Sachkompetenz (SK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Urteilskompetenz (UK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Diagnose/Überprüfungsmöglichkeiten
	<b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> - Struktur und Funktion von Bewegungen - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens	einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden	wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen	einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen	Die Schülerinnen und Schüler können Sprint, Weitsprung und Ballwurf in der Grobform ausführen und leistungsbezogen anwenden (vgl. BJSp)
	<b>d: Leistung</b> - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit - Leistungsverständnis im Sport	einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden	psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen	ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen	

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe

UV 4		Unterrichtsvorhaben IV: Grundlagen erwerben (Bodenturnen, Sprung) sowie gestaltendes Turnen am und um Geräte Bewegungsfeld/ Sportbereiche: BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen			
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnen an Geräten</li> <li>• Turnen an Gerätebahnen und –kombinationen</li> <li>• Akrobatik</li> </ul> <p>Zeitbedarf: ca. 20 Std à 45 Minuten</p>		<b>Schwerpunkte übergeordneter Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)</b>  <b>Die Schülerinnen und Schüler können...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren,</li> <li>• eine Kür aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Parallelbarren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren</li> </ul>			
Zeit	Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	Methoden- und Medienkompetenz (MK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Sachkompetenz (SK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Urteilskompetenz (UK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Diagnose/Überprüfungsmöglichkeiten
	<b>b: Bewegungsge- staltung</b> - Variation von Bewegung - Präsentation von Bewegungsges- taltungen		Grundformen gestalterischen Bewege- (in zwei Bewegungsfeldern) benennen,		Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Elemente (Rollen, Handstand, Rad / Hockwende, Grätsche, Hocke) in der Grobform ausführen sowie die Bewegungsabläufe beschreiben  Die Schülerinnen und Schüler können verlässlich Hilfestellung leisten und die Turngeräte sicher auf-und abbauen
	<b>c: Wagnis und            Verantwortung</b> - Handlungs- steuerung	verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen		einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen	Die Schülerinnen und Schüler können die erlernten Elemente gestalterisch verbinden.

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe

UV 5		Unterrichtsvorhaben V: Rhythm & Jump! Erlernen und Üben grundlegender Bewegungselemente (Laufen, Hüpfen, Federn usw.) mit dem Seil Bewegungsfeld/ Sportbereiche: BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste			
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)</li> </ul> <p>Zeitbedarf: ca. 16 Std à 45 Minuten</p>		<b>Schwerpunkte übergeordneter Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)</b>  <b>Die Schülerinnen und Schüler können...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen</li> </ul>			
Zeit	Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	Methoden- und Medienkompetenz (MK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Sachkompetenz (SK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Urteilskompetenz (UK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Diagnose/Überprüfungsmöglichkeiten
	<b>b: Bewegungsgestaltung</b> - Variation von Bewegung - Präsentation von Bewegungsgestaltungen	Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten,   einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden.	Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen,   grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen	kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen	Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Bewegungselemente mit dem Seil anwenden und in einer Choreographie präsentieren.

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe

UV 6		Unterrichtsvorhaben VI: Hinführung zum wettkampfgerechten Basketballspiel Bewegungsfeld/ Sportbereiche: BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele			
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)</li> </ul> Zeitbedarf: ca. 16 Std à 45 Minuten		<b>Schwerpunkte übergeordneter Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)</b>  <b>Die Schülerinnen und Schüler können...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen,</li> <li>sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spiel-formen anwenden,</li> <li>sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spie-lern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten,</li> <li>in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.</li> </ul>			
Zeit	Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	Methoden- und Medienkompetenz (MK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Sachkompetenz (SK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Urteilskompetenz (UK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Diagnose/Überprüfungsmöglichkeiten
	<b>a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</b> - Struktur und Funktion von Bewegungen		wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen		Die Schülerinnen und Schüler können technisch richtig dribbeln, passen und Korbwürfe ausführen.  Die Schülerinnen und Schüler zeigen ein erstes taktisches Grundverständnis im Angriff- und Abwehrverhalten.
	<b>e: Kooperation und Konkurrenz</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport	in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeld-spezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren	Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen  sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben	sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten	

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe

UV 7		Unterrichtsvorhaben VII: Auf die Matte! Raufen nach Regeln –Zweikämpfe in der Bodenlage Bewegungsfeld/ Sportbereiche: BF/SB 9: Ringen und Kämpfen -Zweikampfsport			
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kämpfen um Raum und Gegenstände-</li> <li>• Kämpfen mit- und gegeneinander</li> </ul> <p>Zeitbedarf: ca. 16 Std à 45 Minuten</p>		<b>Schwerpunkte übergeordneter Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)</b> <p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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,  </li> <li>• in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen</li> </ul>			
Zeit	Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	Methoden- und Medienkompetenz (MK) Die Schülerinnen und Schüler können...	Sachkompetenz (SK) Die Schülerinnen und Schüler können...	Urteilskompetenz (UK) Die Schülerinnen und Schüler können...	Diagnose/Überprüfungsmöglichkeiten
	<b>e: Kooperation und Konkurrenz</b> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport	selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen  in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeld-spezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren		sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten	Die Schülerinnen und Schüler können technisch richtig dribbeln, passen und Torschüsse (Innenseitstoß) ausführen  Die Schülerinnen und Schüler zeigen ein erstes taktisches Grundverständnis im Angriff- und Abwehrverhalten
	<b>f: Gesundheit</b> - Unfall- und Verletzungsprophylaxe - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens		grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen,  Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen	körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen	

Freiraum: ca. 44 Std à 45 Minuten

## Schulinterner Lehrplan Sport Erprobungsstufe

UV 8		Unterrichtsvorhaben VIII: Schwimm dich fit in der WWW Bewegungsfeld/ Sportbereiche: BF/SB 4: Bewegen im Wasser –Schwimmen			
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicheres und ausdauerndes Schwimmen,</li> <li>• Rettungsschwimmen - Schwimmmarten einschließlich Start und Wende</li> <li>• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungs-gestaltungen oder Spiele im Wasser</li> </ul> <p>Zeitbedarf: ca. 70 Std à 45 Minuten</p>		<b>Schwerpunkte übergeordneter Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)</b>  <b>Die Schülerinnen und Schüler können...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen,</li> <li>• grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen,</li> <li>• eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen,</li> <li>• in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen.</li> </ul>			
Zeit	Inhaltsfeld / Inhaltliche Schwerpunkte	Methoden- und Medienkompetenz (MK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Sachkompetenz (SK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Urteilskompetenz (UK)  Die Schülerinnen und Schüler können...	Diagnose/Überprüfungsmöglichkeiten
	d: Leistung - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit	einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden	die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen,  psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben		Erfahrungen bei der Wassergewöhnung  Schülerinnen und Schüler können die Techniken in der Grobform ausführen und leistungsbezogen anwenden  Schülerinnen und Schüler verhalten sich entsprechend der Bade-und Sicherheitsregeln
	f: Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen		körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen	Schülerinnen und Schüler können 10 Minuten gesundheitsorientiert ohne Unterbrechung schwimmen
	c: Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung		die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben		

Freiraum: ca. 10 Std à 45 Minuten