

Schulinterner Rahmenplan

Für das Fach **Sport**

Jahrgangsstufe 5

Bildungsstandards/Rahmenplan	Inhalte	Wochenstunden	Die Schülerinnen und Schüler können bis zu den Winterferien	Die Schülerinnen und Schüler können bis zum Schuljahresende
Spiele				
<p>Sach- und Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfähigkeit in einem Sportspiel erwerben, d. h. erlernte Spielhandlungen individuell und kooperativ anwenden - technische Grundfertigkeiten des Zielspiels erwerben - Spiele eigenständig organisieren und leiten - taktische Verhaltensweisen zur Lösung von Spielhandlungen in den Zielspielen erwerben - Wettspielregeln anwenden <p>Selbst- und Sozialkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielfeld vorbereiten - zu Mit- und Gegenspielern kooperativ verhalten <ul style="list-style-type: none"> • miteinander spielen • gegeneinander spielen • mannschaftsdienlich spielen • Regeln und Schiedsrichterleistungen anerkennen und akzeptieren 	<p>Basketball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballabgabe, -annahme - Balldribbling - Korbwurf - Abwehr - Einfache Spielregeln <p>Fußball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballabgabe, -annahme - Torschuss - Taktische Fähigkeiten - Regelkenntnisse <p>Handball</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ballannahme, -abgabe - Torwurf - Abfangen von Zuspielen - Vereinfachte Handballregeln <p>Ergänzende Sportspiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwurfball - Ball über die Schnur - Jägerball - Brennball - Zweifelderball - Unihoc - Turmball 	ca.30	<ul style="list-style-type: none"> - Spiele zur Erwärmung eigenständig auswählen - Ihre Spielfähigkeit in den ausgewählten Ballspielen erwerben und entwickeln - Kenntnisse über die Spielregeln der einzelnen Mannschaftsspiele kennenlernen und im Spiel anwenden 	<ul style="list-style-type: none"> - die Spielfähigkeit in einem Sportspiel erwerben, d. h. erlernte Spielhandlungen individuell und kooperativ anwenden - technische Grundfertigkeiten des Zielspiels erwerben - Spiele eigenständig organisieren und mit Hilfe leiten - taktische Verhaltensweisen zur Lösung von Spielhandlungen in den Zielspielen erwerben - Wettspielregeln anwenden - das Spielfeld vorbereiten - zu Mit- und Gegenspielern kooperativ verhalten <ul style="list-style-type: none"> - miteinander spielen - gegeneinander spielen - mannschaftsdienlich spielen - Regeln und Schiedsrichterleistungen anerkennen und akzeptieren

Leichtathletik

Sach- und Methodenkompetenz

- verbesserte konditionelle Fähigkeiten, vor allem Laufausdauer, Schnelligkeit, Sprung- und Wurfkraft
- Beherrschung grundlegender Techniken leichtathletischer Disziplinen
- Kenntnisse über Bewegungsstrukturen und Trainingsprinzipien leichtathletischer Übungen und Disziplinen
- Kenntnisse der Wettkampfregeln und die Befähigung zu Kampfrichtertätigkeiten

Selbst- und Sozialkompetenz

- positive soziale Erfahrungen in einer Individualsportart
- Kenntnisse von Wirkungen leichtathletischer Übungen auf Körper, Gesundheit und Wohlbefinden
- Kenntnisse über Belastungsgestaltung und individuelle Leistungsentwicklung
- psychische Eigenschaften/Qualitäten
 - Willensspannkraft (Durchhalten)
 - Konzentration (Reaktions- und Ablaufübungen)
 - Verantwortungsbewusstsein

Lauf:

- 50 m Hochstart
- 75 m Tiefstart
- 800 m (Mädchen)
- 1000 m (Jungen)
- Steigerungsläufe
- Tempoläufe
- Staffelläufe
 - Pendelstaffel
 - Rundenstaffel
 - Staffelübergabe
- Ausdauer
 - Gleichmäßiges Tempo über 10-12 min
- Hindernislauf

Sprung:

- Weitsprung
 - Absprung aus Zone
 - Absprung vom Balken
- Hochsprung
 - Schersprung

Wurf:

- 80 g Ball (Mädchen)
- 200 g Ball (Jungen)

ca. 30

- konditionelle Fähigkeiten, vor allem Laufausdauer, Schnelligkeit, Sprung- und Wurfkraft verbessern
- grundlegende Techniken leichtathletischer Disziplinen weiterentwickeln
- Bewegungsstrukturen und Trainingsprinzipien leichtathletischer Übungen und Disziplinen kennenlernen
- Kenntnisse über Wettkampfregeln erlangen
- positive soziale Erfahrungen in einer Individualsportart sammeln
- Wirkungen leichtathletischer Übungen auf Körper, Gesundheit und Wohlbefinden erleben

- in Gruppen üben und dabei Sicherheitsbestimmungen einhalten
- körperliche Belastung richtig einschätzen
- Techniken leichtathletischer Disziplinen weiter verbessern
- konditionelle Fähigkeiten weiter ausbauen
- ihre individuelle Leistungsentwicklung erfahren und erkennen
- psychische Eigenschaften/Qualitäten entwickeln
 - Willensspannkraft (Durchhalten)
 - Konzentration (Reaktions- und Ablaufübungen)
 - Verantwortungsbewusstsein beachten/Sicherheitsabstände einhalten
 - Tempogestaltung (individuell und für die gesamte Gruppe)
 - Bereitschaft zum selbstständigen Üben

<ul style="list-style-type: none"> • Kommandos beachten/Sicherheitsabstände einhalten • Tempogestaltung (individuell und für die gesamte Gruppe) • Bereitschaft zum selbstständigen Üben 				
Allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit				
<p>Indikatoren sportmotorischer Leistungsfähigkeit für den Schulsport von M-V:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Schnelligkeit • Kraftausdauer • Schnelligkeitsausdauer • Schnellkraft • Beweglichkeit <p>Die Fähigkeitsbereiche beinhalten Übungen folgende Körperbereiche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obere Extremitäten • Rumpf • Untere Extremitäten • Ganzkörper 	<p>Fähigkeitsbereich:</p> <p>Ausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rundenlauf (6 min) <p>Schnelligkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armtippen (20 s) - Drehbeugen (20 s) - Beintippen (20 s) - Pendellauf (4 x 9 m) <p>Kraftausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liegestützbeugen (40 s) - Rumpfbeugen (40 s) - Kniebeugen (40 s) - Stand-Hockstütz Liegestütz (40 s) <p>Schnelligkeitsausdauer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Armtippen (40 s) - Drehbeugen (40 s) - Beintippen (40 s) - Pendellauf (6 x 18 m) <p>Schnellkraft</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medizinballstoß (1 kg) - Standweitsprung - Sprungstoß (1 kg) 	ca. 40	<ul style="list-style-type: none"> - allgemeine sportmotorischen Fähigkeiten entwickeln und verbessern in den Bereichen: <ul style="list-style-type: none"> - Ausdauer - Schnelligkeit - Kraftausdauer - Schnelligkeitsausdauer - Schnellkraft - Beweglichkeit 	

	Beweglichkeit - Arm-S-Halte - Rumpfvorbeugen - Beinvorspreizen - Seilsteigen (30 s)			
Geräteturnen				
Sach- und Methodenkompetenz – Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten – Erwerb eines Fundamentums an technischen Fertigkeiten turnerischer Elemente – Kenntnisse hinsichtlich der Fachtermini, der Ausführungsmöglichkeiten von Übungen und Kenntnisse zur Bewertung – Kreatives Lösen von Aufgabenstellungen mit einem Grundniveau an Fertigkeiten auch in einfachen Formen des Paar- bzw. Gruppenturnens Selbst- und Sozialkompetenz – Verbesserung und Erweiterung der Fertigkeiten und Demonstration entsprechend der Fähigkeiten und Neigungen – Wahrnehmung der Bedeutung des Turnens für die körperliche Haltungsförderung – Verantwortungsbewusstes Helfen, Sichern und	Kastensprung - Mutsprung Bock: - Grätsche - Hocke Hindernisbahnen Boden: - Rolle vorwärts - Rolle rückwärts - Sprungrolle - Kniewaage - Standwaage - halbe Drehung - Kopfstand - Radschläge - Schritte/ Sprünge - Übungsverbindung aufbauen Schwebebalken: - Balancieren - Kniewaage - Standwaage - halbe Drehung - Schritte	ca.20		- in einfachen Bewegungsfolgen an den Geräten Körperspannung, Koordination und Beweglichkeit weiterentwickeln und verbessern - Kasten - Parallelbarren - Bock - Boden - Schwebebalken - Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten - Erwerb technischer Fertigkeiten turnerischer Elemente - Kenntnisse über die Ausführungsmöglichkeiten von Übungen erlangen - Kenntnisse zur Bewertung erlangen - Aufgabenstellungen mit einem Grundniveau an Fertigkeiten kreativ lösen - Fertigkeiten und Demonstration entsprechend der Fähigkeiten und Neigungen verbessern und erweitern: - Bedeutung des Turnens für die

<p>Korrigieren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kooperatives Denken und Handeln durch aktives und selbstständiges Üben in Riegen und kleinen Gruppen - Förderung des kooperativen Verhaltens bei der gegenseitigen Beobachtung und Korrektur - zunehmend selbstständige Erarbeitung und Leitung von einleitenden Stundenabschnitten - selbstständiger Auf- und Abbau der Turngeräte 	<p>Stufenbarren:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hüftaufschwung - Knieab-/Knieaufschwung - Unterschwung/Abgang <p>Rhythmische Bewegungsschulung</p>			<p>körperliche Haltungsförderung wahrnehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - verantwortungsbewusstes Helfen, Sichern und Korrigieren anbahnen - Kooperatives Denken und Handeln durch aktives und selbstständiges Üben in Riegen und kleinen Gruppen lernen - bei der gegenseitigen Beobachtung und Korrektur kooperieren - zunehmend selbstständig Turngeräte auf- und abbauen
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Methodencurriculum:

Im Mittelpunkt des Unterrichts stehen die Schüler. Sie sind entsprechend ihren Fähigkeiten, Interessen und Neigungen zu fördern und somit in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Der Unterricht ist erfolgreich, wenn er in einem Wechselverhältnis von pädagogischer Anleitung durch den Lehrer und der Berücksichtigung von Selbsttätigkeit der Schüler realisiert wird.

Die komplexe Befähigung der Schüler im Sinne von Sach-, Methoden-, Selbst- und Sozialkompetenz ist vorwiegend an einer qualitativen Prozessgestaltung ausgerichtet:

Die **sportliche Handlungskompetenz** umfasst das sportorientierte Bewegungskönnen, die komplexe Erweiterung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und die Vermittlung von Wissen über Sport und Bewegung.

Bei der methodischen Gestaltung der vielfältigen Themenbereiche des Sportunterrichts sind auf Grund der unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler hinsichtlich ihrer Interessen, Leistungen und Verhaltensweisen didaktische *Differenzierungen* erforderlich.

Durch die kontinuierliche und variable Förderung leistungsstarker Schüler, durch das Angebot vielfältiger Formen sportlichen Übens für jene mit weniger guten physischen und motorischen Voraussetzungen sowie durch die hilfreiche Unterstützung bei der Angstregulation öffnen sich für alle Schüler Chancen und Wege zu einer optimalen Teilnahme an Sport und Spiel.

Ein **intensiv und zugleich freudvoll gestalteter Unterricht** entspricht den Altersbesonderheiten der Jahrgangsstufen 5 und 6 und motiviert die Schüler. Die Art und Weise, wie es gelingt, alle Schüler in den Unterrichtsprozess einzubeziehen, sie zu persönlich bestmöglichen Leistungen zu führen und ihnen Erfolgserlebnisse zu verschaffen, hat ausschlaggebende Bedeutung für die Einstellung der Schüler zum Sport und für ihr Verhalten im und außerhalb des Unterrichts. Erziehung im Sportunterricht bedeutet, Schüler zu befähigen, Konfliktsituationen zu lösen, Verbindlichkeiten und Regeln anzuerkennen. Das schließt zugleich Toleranz, Achtung und Hilfsbereitschaft beim gemeinsamen Sporttreiben von Schülern mit differenzierten Leistungen und unterschiedlicher sozio-kultureller Herkunft ein. Durch die verschiedenen Angebote der Wettkampfgestaltung im Schulsport lernen die Schüler, sich auf sportliche Höhepunkte vorzubereiten und werden angehalten, mit Erfolgen und Niederlagen umzugehen.

Leistungsbewertung im Sportunterricht

Die Leistungsbewertung orientiert sich am Erwerb der Kompetenzen. Das Ziel besteht darin,

- die Lernmotivation des Schülers zu erhalten und zu steigern,
- ihm ein realistisches Bild seines Leistungsstandes zu vermitteln und
- den Zusammenhang zwischen individuellen Leistungsvoraussetzungen, aufgewendeter Anstrengung und erreichtem Leistungsstand bewusst zu machen.

Aus pädagogischer Sicht ist besonders wichtig, dass auch die individuellen Voraussetzungen der Schüler berücksichtigt werden. Dazu gehören unter anderem: unterschiedliche Leistungsvoraussetzungen, Willens- und Anstrengungsbereitschaft sowie soziale Verhaltensweisen. Damit ergeben sich Kompensationsmöglichkeiten, vor allem für leistungsschwächere Schüler.

Leistungsbewertung im Sportunterricht an unserer Schule– siehe schulinterne Spezifika

pädagogische Zielperspektiven für den Sportunterricht in den Jahrgangsstufen 5 und 6:

- Den Körper erleben, körperliche Fähigkeiten wahrnehmen und vervollkommen
- Bewegungserfahrungen erweitern, sportliches Können verbessern und anwenden
- Soziales Verhalten gestalten und erleben

Bewegung, Spiel und Sport zur **Entwicklung der Handlungskompetenz** der Schüler:

Sachkompetenz

Das günstige motorische Lernalter soll mit der Einführung neuer Sportarten und Bewegungsformen unter Beachtung der Interessen sowie individueller Voraussetzungen durch variables und schülerorientiertes Üben für ein genaues Bewegungslernen genutzt werden.

Daneben entwickeln die Schüler aus dem Wissen über den Sport ihr Verständnis für den Wert, die gesundheitlichen Wirkungen, aber auch für die Gefahren des Sports und des Sporttreibens.

Die Schüler sollen:

- grundlegende Kenntnisse über sportartspezifische Bewegungstechniken erwerben
- Ursachen für die Bewegungsqualität erklären können
- ihr sportliches Können erweitern und die motorische Lernfähigkeit verbessern
- Fähigkeit zum kreativen Umgang mit Formen der Bewegung und des Spiels erwerben
- Kenntnisse über die Regeln des Sports erwerben und anwenden

Methodenkompetenz

In Verbindung mit der Vermittlung notwendiger Kenntnisse werden die Schüler schrittweise befähigt, Sport im schulischen und außerschulischen Bereich selbstständig und selbsttätig auszuüben. In diesem Prozess gilt es, die Anlagen eines jeden Schülers zu erkennen und seine Individualität auszuprägen.

Die Schüler sollen:

- nach der induktiven Methode Lösungen einer bis dahin unbekanntem Bewegungsaufgabe finden
- vielfältige Informationsformen (z. B. Texte, Phasenbilder, Raumwege, Organisationsbeschreibungen) nutzen

- Unterrichtsergebnisse präsentieren, die Sportpraxis in sprachlicher Form reflektieren,
- Wettkämpfe planen, organisieren und durchführen

Selbstkompetenz

Für die Entwicklung der Selbstkompetenz ist die körperliche Dimension, die durch Spiel und Sport Berücksichtigung findet, äußerst wirksam. Die subjektiv erlebte Leistungsfähigkeit, der individuelle Leistungszuwachs sowie die Wahrnehmung von Leistungsunterschieden hat eine besondere Bedeutung für die Entwicklung einer realistischen Selbsteinschätzung.

Die Schüler sollen:

- bereit sein, sich anzustrengen und Belastungen zu ertragen
- Sieg und Niederlage erleben und angemessen verarbeiten
- Möglichkeiten und Risiken bei der Bewältigung sportlicher Aufgaben realistisch einschätzen
- körperliche Phänomene und Reaktionen auf Bewegungen wahrnehmen
- nach kritischer Reflexion Kenntnisse über die Zusammenhänge von Sport und Gesundheit, Sport und Natur für das weitere Sporttreiben nutzen

Sozialkompetenz

Im Schulsport darf es keinen Raum für Diskriminierung Schwächerer, von Jungen und Mädchen oder Menschen anderer Kulturen geben. Zunehmend eigenverantwortliches und gemeinschaftliches Handeln im Unterricht bieten für die Schüler gute Grundlagen zur Herausbildung sozialer Kompetenzen. Die Schüler werden befähigt, unterschiedliche Kooperationsformen in Sport und Spielsituationen selbst zu gestalten, auftretende Konfliktsituationen gemeinsam zu bewältigen sowie übertragene Aufgaben in eigener Verantwortung zu realisieren.

Die Schüler sollen:

- sich im Riegenbetrieb ein- und unterordnen, gemeinsames sportliches Handeln gestalten und mitgestalten
- kooperativ zusammenarbeiten und konkurrenzorientiert auseinandersetzen
- durch die gemeinsame Entwicklung von Regeln und Regelungen die Konflikte friedlich, fair und argumentativ lösen
- unterschiedliche Voraussetzungen der Mitschüler in Bezug auf Leistung und Äußerlichkeiten erkennen, Rücksicht nehmen, Stärkere anerkennen, Schwächeren helfen und sie integrieren

verantwortungsvoll in den Beziehungen zu anderen Schülern, eingeschlossen Angehörige anderer Kulturkreise, umgehen

Fächerverbindende und fachübergreifende Projekte:	Bis zu den Winterferien	Bis zum Schuljahresende
<ul style="list-style-type: none"> - Schulfahrten, Klassenfahrten und Wandertage - Planung und Durchführung erlebnispädagogischer Angebote - Eishalle 		x

Evaluation (Klassenarbeiten):	Bis zu den Winterferien	Bis zum Schuljahresende
Leistungskontrollen:		
- Leichtathletik (normiert)	x	x
- Allgemeine sportmotorische Fähigkeiten (normiert)	x	
- Geräteturnen (nicht normiert)	x	
- Spiele (nicht normiert)		x
Anstrengungsbereitschaft in den Sportstunden (nicht normiert)	x	x
Bemerkungen (schulinterne Spezifika):		
<p>Regelmäßige Teilnahme an schulinternen- und externen Sportangeboten und Wettkämpfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulsportfest - Eispokal der Rostocker Grund- und Förderschulen - Fußballturniere - Spielefeste - Schwimmfeste / Flussbadfest - Bereichssportfeste der Rostocker Förderschulen / Leichtathletik-Landesausscheid - Hallensportfest der Rostocker Schulen - Likedeeler-Pokal (Kutterrudern) - Stundenlauf / Spendenlauf - Sportabzeichen - Powerpausen - Erlebnispädagogische Tage - Sportvormittag Eishalle - Projekte z.B. „Trainieren mit dem F.C. Hansa“ - Zusammenarbeit mit dem IT und anderen externen Partnern - Unihoc, Schwimmen <p>Ganztagsschule: zusätzliche Sportangebote</p> <p>Leistungsbewertung im Sportunterricht an unserer Schule:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbindliche Grundlage für die Leistungsbewertung im Sportunterricht ist der § 62 Schulgesetz. • Die Zeugnisnote setzt sich zusammen aus der Bewertung der Sportbereiche: <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit (Grundübungen), - spezielle sportmotorische Leistungsfähigkeit in der Leichtathletik, - Mannschaftssportarten, - Geräteturnen und 		

- dem Lernverhalten (Lernbereitschaft, Leistungswillen, Mitarbeit sowie soziale Verhaltensweisen und Lernfortschritt).
 - In Klasse 3 fließt der Schwimmunterricht ebenfalls in die Endjahreszensur ein.
- Die Leistungsbewertung der allgemeinen sportmotorischen Leistungsfähigkeit und der speziellen sportmotorischen Leistungsfähigkeit in der Leichtathletik erfolgt anhand alters- und geschlechtsspezifischer Tabellen
- Die **allgemeine sportmotorische Leistungsfähigkeit** gliedert sich in die Teilbereiche
 - Ausdauer (1 Übung),
 - Schnelligkeit (4 Übungen),
 - Kraftausdauer (4 Übungen),
 - Schnelligkeitsausdauer (4 Übungen),
 - Schnellkraft (3 Übungen) und
 - Beweglichkeit (4 Übungen)
 - Aus den Noten der einzelnen Übungen ist jeweils eine Gesamtnote für den entsprechenden Teilbereich zu bilden.
- Die Bewertung der **Sportbereiche Mannschaftssportarten, Geräteturnen und Lernverhalten** erfolgt durch die pädagogisch-fachliche Einschätzung der Lehrkräfte.
 - Die Einzelnoten sowie die Gesamtbewertung **aller Teilbereiche** muss nachvollziehbar im Notenbuch für das Fach Sport dokumentiert werden.
 - Die Leistungsbewertung der Schüler erfolgt nach Jahrgangsstufen, eine altersspezifisch gesonderte Bewertung sollte vermieden werden.
 - Um die Schüler zu motivieren, sie individuell zu fordern und zu fördern, ihren physischen und psychischen Entwicklungsstand zu berücksichtigen sowie sie zu außerschulischem Sporttreiben anzuregen, sollte der Teilbereich „Lernverhalten“ bei der Zeugnisnotenbildung mit 50 % einfließen.