

# Bildungsplan

## 1. Leitgedanken zum Kompetenzerwerb

Der gesamte Bildungsplan von 2016 unterliegt den unten dargestellten Leitgedanken zum Kompetenzerwerb:

- **Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)**  
Schwerpunkt im Bereich der Gesundheitsförderung, im umweltbewussten Verhalten beim Sporttreiben in der Natur und in der kritischen Auseinandersetzung mit der gesellschaftlichen Rolle des Sports.
- **Bildung für Toleranz und Akzeptanz von Vielfalt (BTv)**  
Wird durch Bewegung, Spiel und Sport direkt erlebt. Wertorientiertes Handeln, Toleranz, Solidarität, Konfliktbewältigung und Interessenausgleich werden eingeübt.  
→ Ziel: Förderung von Respekt, gegenseitiger Achtung und Wertschätzung und sich frei und ohne Angst vor Diskriminierung artikulieren zu können.
- **Prävention und Gesundheitsförderung (PG)**  
Insbesondere der Inhaltsbereich „Fitness entwickeln“ greift wichtige Aspekte einer nachhaltigen Gesundheitsförderung auf.  
Der Fähigkeit zur Selbstregulation können durch Bewegung, Spiel und Sport unterstützt werden. Selbstregulationskompetenz ist im schulischen Kontext von großer Bedeutung, sowohl für den Erwerb der fachlichen Kompetenzen in allen Fächern als auch der sozial-emotionalen Kompetenzen während der gesamten Schulzeit.
- **Berufliche Orientierung (BO)**  
Erfahrungen in der Durchführung von Projekten sowie die Übernahme von Verantwortung bei der Gestaltung von gemeinsamem Sport treiben ermöglichen handlungsorientierte Zugänge zur Arbeits- und Berufswelt.
- **Medienbildung (MB)**  
Die Leitperspektive „Medienbildung“ kommt immer dort zum Tragen, wo Medien die Analyse sowie Reflexion von sportlichen Handlungssituationen unterstützen können.
- **Verbraucherbildung (VB)**  
Bietet Orientierung in jenen Bereichen, wo es um die Reflexion von Lebensgewohnheiten und daraus resultierenden Konsumententscheidungen geht (zum Beispiel sportgerechte Kleidung, erforderliche Schutzausrüstung, Werbung).

## 2. Kompetenzen

Übergeordnete Zielsetzung des Schulsports ist eine individuelle Handlungskompetenz im Bereich Bewegung, Sport und Spiel. Dabei werden in Prozessbezogene Kompetenzen und inhaltsbezogene Kompetenzen (+deren Teilkompetenzen unterschieden).

### 2.1. Prozessbezogene Kompetenzen

#### **Bewegungskompetenz**

Umfasst die Kompetenzen in den Bereichen konditionelle Anforderungen, koordinative Fähigkeiten, technische Fertigkeiten, Bewegungsgestaltung, Bewegungsausdruck und die An-

wendung grundlegenden Fachwissens. Sie beschreibt den motorischen Anteil der Kompetenzen, die den Schülerinnen und Schülern die aktive Teilnahme an der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur ermöglichen.

### **Reflexions- und Urteilskompetenz**

bezieht sich auf das Hinterfragen und Beurteilen von Phänomenen und Fragestellungen aus Bewegung, Spiel und Sport. Die Fähigkeit eine eigene Position zur spielerischen und sportlichen Bewegungspraxis zu entwickeln, sich kritisch mit der Ambivalenz des Sports auseinanderzusetzen und die daraus resultierenden Einsichten für das eigene Handeln zu nutzen.

### **Personalkompetenz**

Fähigkeit sich kritisch mit dem eigenen Verhalten zu beschäftigen (Selbstreflexion) und es bewusst zu steuern (Selbststeuerung).

### **Sozialkompetenz**

Fähigkeit in sozialen Situationen seine persönlichen Ziele zu erreichen und dabei positive soziale Beziehungen mit Mitschülerinnen aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

## **2.2. Inhaltsbezogene Kompetenzen**

### **Pflichtbereich:**

- 1. Spielen**
- 2. Laufen, Springen, Werfen**
- 3. Bewegen an Geräten**
- 4. Bewegen im Wasser**
- 5. Tanzen, Gestalten, Darstellen**
- 6. Fitness entwickeln**

### **Wahlpflichtbereich:**

- 1. Miteinander/gegeneinander kämpfen**
- 2. Fahren, Rollen, Gleiten**

Die inhaltsbezogenen Kompetenzen sind in **motorische, kognitiv/reflexive und kreativ/gestalterische Teilkompetenzen** gegliedert: s. Anhang

### **Organisatorische Hinweise Pflichtbereich:**

- Inhaltsbereich 1  
Im Verlauf der Klassen 5/6 wird der Inhaltsbereich „Spielen“ pro Klasse mindestens einmal behandelt.
- Inhaltsbereiche 2–5  
Im Verlauf der Klassen 5/6 werden die Inhaltsbereiche 2–5 mindestens einmal behandelt.
- Inhaltsbereich 6  
Im Verlauf der Klassen 5/6 werden die Teilkompetenzen des Inhaltsbereichs „Fitness entwickeln“ in einem eigenen Unterrichtsvorhaben oder mit anderen Inhaltsbereichen vernetzt behandelt.

## Organisatorische Hinweise **Wahlpflichtbereich**:

- Inhaltsbereiche 1–2  
Im Verlauf der Klassen 5/6 wird pro Klasse aus den Inhaltsbereichen „Miteinander/gegenseinander kämpfen“ und „Fahren, Rollen, Gleiten“ mindestens ein Inhaltsbereich behandelt.

### 3. Sportpädagogische Sinnperspektive

Um den Doppelauftrag des erziehenden Sportunterrichts zu konkretisieren, ist der Unterricht so zu gestalten, dass die Schülerinnen diesen aus verschiedenen sportpädagogischen Perspektiven erleben können:

- **Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern**
- **Das Leisten erfahren und reflektieren**
- **Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten**
- **Etwas wagen und verantworten**
- **Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen**
- **Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln**

Die didaktische Umsetzung erfolgt durch einen mehrperspektivisch angelegten Sportunterricht, welcher sich entweder aus **Unterrichtsvorhaben** zusammensetzt, die Perspektiven an unterschiedlichen Inhalten akzentuieren oder solchen, in denen ein Inhalt unter verschiedenen Perspektiven zum Unterrichtsgegenstand wird.

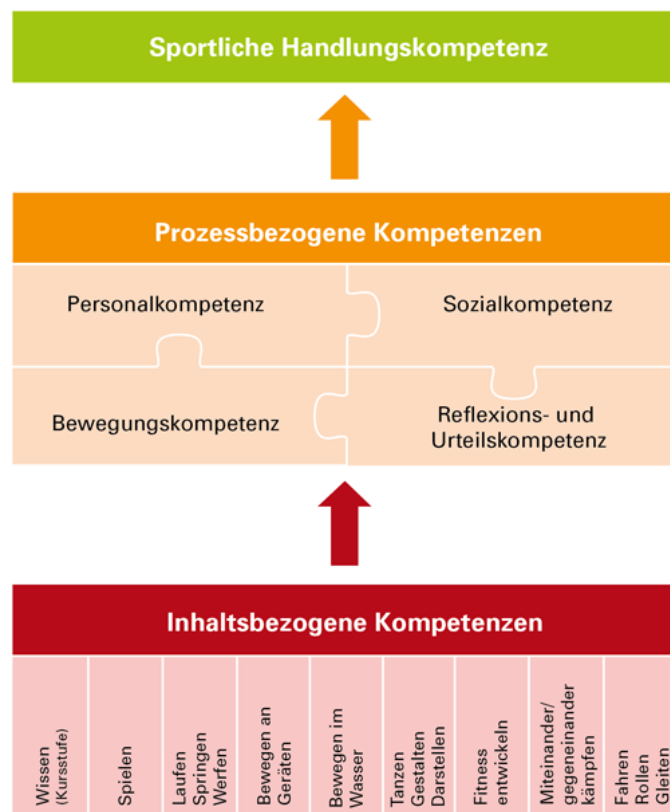


Abbildung 1: Inhaltsbezogene und prozessbezogene Kompetenzen (© Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik)

# Gymnasium Balingen

## Schulinternes Fachcurriculum Sport Klassen 5/6

### Klasse 5

**Kerncurriculum – ca. 78 Std.**

**Schulcurriculum – ca. 27 Std.**

*Generelle Vorbemerkungen: Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.)*

**Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 18 h**

**Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 6 h zur Vertiefung**

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Vielseitiges Spielen schulen	Wahrnehmung verbessern, koordinative Grundlagen und grundlegende Ballfertigkeiten üben und anwenden Techniken: Passen, Fangen, Prellen, Werfen ohne und mit Zeit- und Gegnerdruck, Einkontaktstopp, Sternschritt Taktik: Freilaufen, Ball zum Ziel bringen, Lücke erkennen, Spielregeln benennen und einhalten Fangspiele, Parteiball, Burgball, Wandball, Tigerball, Abwurfspiele Arten der Mannschaftsbildung Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten und Fairplay	(5)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11	ca. 10 h +2 h SC

Wir lernen erfolgreich spielen	Technik: Schlagwurf/Positionswurf/Korbleger Taktik: Verteidigung zwischen Gegner und Ziel, Anbieten, Freilaufen, Angriffssituationen lösen vom Parteiball zum Stangentorball bzw. Aufsetzerballspielreihe DHB/Turmball	(5) und (2)	1, 2,3, 4, 6, 9, 10, 11	ca. 8 h +4 h SC
--------------------------------	---	-------------	-------------------------	--------------------

### **Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen– ca. 14 h**

<b>UV</b>	<b>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Sportpäd. Perspektive **</b>	<b>Teilkompetenzen</b>	<b>Zeit</b>
Schnell und rhythmisch laufen	Lauftechnik: Ballenlauf, Kniehub, Armeinsatz, Sprintspiele und Reaktionsspiele, Staffeln, Hindernisbahn mit selbstgewählten Abständen der Hindernisse überlaufen, Tiefstart kennen lernen Risikosprints	(1)	1, 3, 4, 5	ca. 6 h
Weit und zielgenau werfen	Vielfältig Werfen mit Schlagball, Schweißball, Fahrradreifen (Schleudern), Medizinball (Stoßen), Zonenweitwurf Gerader Wurf	(1)	1, 3, 4, 5	ca. 4 h
Springen in die Weite und in die Höhe	Einbeinige Sprünge aus dem Anlauf: Additionszonenweitsprung	(1)	1, 3, 4, 5	ca. 4 h

### **Pflichtbereich 3: Bewegen an Geräten – ca. 14 h**

<b>UV</b>	<b>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Sportpäd. Perspektive **</b>	<b>Teilkompetenzen</b>	<b>Zeit</b>
Bewegungserfahrungen an Geräten und Geräte-kombinationen sammeln	Boden: Rollen, Handstandvariationen, Rad Helfergriffe einüben (Klammergriff) Schwebebalken/Bänke: Balancieren, Drehen, Aufspringen Einfache Sprünge (z. B. Pferdchensprung) Barren: Hangeln, Schwingen im Stütz, Kehren	(4), (1) und (2)	1, 4, 5, 7, 9	ca. 8 h
Erproben einfacher akrobatischer Elemente, Gruppenkür entwickeln	Akrobatische Elemente, z.B. Flieger erarbeiten, Gruppenkür aus akrobatischen Elementen und Bodenelementen	(1) und (5)	3, 5, 7, 8	ca. 6 h

<b>Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser – ca. 8 h</b>				
<b>Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser – ca. 6 h zur Vertiefung</b>				
<b>UV</b>	<b>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Sportpäd. Perspektive **</b>	<b>Teilkompetenzen</b>	<b>Zeit</b>
Mein Körper im Wasser	Verstehen und Anwenden des Prinzips von Antrieb erzeugen, Widerstand vermeiden, Gleiten, Schweben, Tauchen, ins Wasser ausatmen Sprünge vom Beckenrand, Block, 1m-Brett, Startsprung Baderegeln benennen können	(1)	1, 3, 6, 7	ca. 4 h +2 h SC
Brustschwimmen	Brustschwimmen mit Start und Wende demonstrieren und diese Technik an ausdauerndes und/oder schnelles Schwimmen anpassen Bsp: Staffeln, Verfolgungsschwimmen, Brustschwimmen auf Zeit	(1) und (2)	2,3	Ca. 4 h +4 h SC
<b>Pflichtbereich 5: Tanzen, Gestalten, Darstellen – ca. 10 h</b>				
<b>UV</b>	<b>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht</b>	<b>Sportpäd. Perspektive **</b>	<b>Teilkompetenzen</b>	<b>Zeit</b>
Gymnastische Grundformen oder Jumpstyle	gehen, laufen, hüpfen mit und ohne Musik  Erarbeiten einer Gruppenchoreographie, 5 Grundschritte werden im Gruppenpuzzle selbstständig erarbeitet	(3) und (1)	1, 2, 4, 5, 6, 10,	ca. 5 h
Gymnastik mit Handgerät	Grundformen mit Handgeräten Erlernen verschiedener Sprünge und Erarbeiten einer Ropeskipingkür zu zweit oder alleine	(3) und (1)	1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,	ca. 5 h
<b>Pflichtbereich 6: Fitness entwickeln – ca. 4 h</b>				

**Pflichtbereich 6: Fitness entwickeln – ca. 6 h**

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Ausdauer	Ökonomisch Laufen, Miteinander Laufen, Tempogefühl entwickeln, Körpersignale deuten (Puls/Atmung), 15 Minuten Lauf/Laufabzeichen Europareise, 6-Tage-Rennen, 6 Tage Hindernislauf	(1) und (6)	1, 2, 3, 4, 5, 6	ca. 4 h +1 h SC
	Vorbereitung auf den und mögliche Teilnahme am Waldlaufstag			ca. 5 h SC

**Wahlbereich 1: Miteinander/gegeneinander kämpfen – ca. 10 h**

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Verantwortungsbewusst kämpfen – Zweikampfsituationen lösen	Regeln vereinbaren, Körperpositionen verändern, Kampftechniken selbständig erlernen und Kampfhandlungen erfinden, Kampfspiele, Kampf um einen Gegenstand, Zweikämpfe, Zieh- und Schiebewettkämpfe	(1) und (5)	1 - 11	ca. 10 h

**Wahlbereich 2: Fahren, Rollen, Gleiten – nur Klasse 6**

**Schulcurriculum ( ca. 27 Std.)**

*Generelle Vorbemerkungen: Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.)*

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
	<i>Vertiefung Pflichtbereich 1 (s.o.)</i>			6h
	<i>Vertiefung Pflichtbereich 4 (s.o.)</i>			6h
	<i>Waldlaufstag + weitere Vertiefung Pflichtbereich 6 (s.o.)</i>			6h
	<i>freie Vertiefung weiterer Bereiche</i>			9h

# Schulinternes Fachcurriculum Sport Klassen 5/6

## Klasse 6

**Kerncurriculum – ca. 78 Std.**

**Schulcurriculum – ca. 27 Std.**

**Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 18 h**

**Pflichtbereich 1: Spielen – ca. 6 h zur Vertiefung**

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Rückschlagspiele: Vom miteinander zum Gegen-einander Spielen, Regeln verändern Volleyball	Vom Ball über die Schnur zum Volleyball 1 mit 1, 1 gegen 1 bis zum 2:2 Technik: Pritschen, Baggern Verändern von: Feldgröße, Netzhöhe, Spielgerät, Art des Ballkontakts	(5) und (2)	1, 2, 3, (4), 5	ca. 10 h +2 h SC
Vielseitiges Spielen fördern	Wir erfinden Spiele: Entwicklung von Prinzipien eines Spiels; Spielidee und Regeln entwickeln und den Mitschülerinnen präsentieren Technik: Passen, Stoppen, Dribbeln, Torschüsse Spielsituationen in Angriff und Abwehr mit individual- und gruppentaktischen Maßnahmen lösen (zum Beispiel Fintieren, Anbieten, Freilaufen, Dreiecks-/Rautenaufstellung, Einnehmen der inneren Linie zwischen Ballbesitzer und Ziel)	(5)	7, 8, 11, 12	ca. 8 h +4 h SC

**Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen – ca. 14 h**



## Pflichtbereich 2: Laufen, Springen, Werfen – ca. 6 h

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Einen Wettkampf „Laufen – Springen – Werfen“ entwickeln und durchführen	Dreikampf aus Weitsprung (Schrittweitsprung), Ballwurf (aus 3er-Anlauf) und 50m-Sprint (aus dem Hochstart) Bundesjugendspiele	(5) und (2)	6	ca. 8 h
Ausdauernd laufen	Vorbereitung und Durchführung eines 20min-Laufes: Laufen im Gelände, Zeitschätzläufe, Läufe zur Entwicklung des Tempogefühls	(5) und (2)	1, 2, 3, 4	ca. 6 h

## Pflichtbereich 3: Bewegen an Geräten – ca. 14 h

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Bewegungserfahrungen an Geräten sammeln	Sprünge mit dem Minitrampolin oder Reutherbrett: Fußsprünge, Rotationen um die Breitenachse auf den Mattenberg, Grätsche Reck: Auf- und Unterschwing mit und ohne Geländehilfen	(4) und (1)	1, 2, 4, 8	ca. 8 h
Eine Gerätebahn synchron turnen	Gerätebahn am Boden oder Kür am Reck synchron zu zweit turnen.	(5)	9, 10	ca. 6 h

## Pflichtbereich 4: Bewegen im Wasser – ca. 14 h

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Kraulschwimmen und Erfahrungen in weiteren Schwimmtechniken	Technik 25 Meter Kraulschwimmen in Grobform Startsprung Zeitschwimmen weitere spielerische Technikerfahrungen (Rückenkraul)	(1) und (2)	2, 4, 5, 7, 8	ca. 14 h

## Pflichtbereich 5: Tanzen, Gestalten, Darstellen – nur Klasse 5

UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
<b>Pflichtbereich 6: Fitness entwickeln – ca. 8 h</b>				
UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Fitness-Studio in der Sporthalle	Kraftzirkel mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen zur Selbsteinschätzung, Muskelgruppen erkennen, die gekräftigt werden	(6)	1, 2, 3	ca. 8 h
<b>Wahlbereich 1: Miteinander/gegeneinander kämpfen – nur Klasse 5</b>				
UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
<b>Wahlbereich 2: Fahren, Rollen, Gleiten – 10 h</b>				
UV	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Sportpäd. Perspektive **	Teilkompetenzen	Zeit
Fahren auf 1/2/4/8 ... vielen Rädern  oder  Fahrrad fahren - ausdauernd, geschickt und sicher	Rollen auf der Gerade, um, über und unter Hindernisse, Brems-techniken erlernen, sicher fallen, Fahren im Straßenverkehr thematisieren, Funktion der Schutzausrüstung benennen  Gemeinschaftsaktion z.B. auf dem Verkehrsübungsplatz mit Einrädern, Rollern, Fahrrädern, Skateboards, Waveboards, Inline-Skates, ... Pedalotag Gleiten auf Skiern: Landschullheim Winter: Abfahrt Ski/Snowboard Sommer: Wasserski	(1)	1, 2, 3, 4, 5, 6	ca. 10 h
<b>Schulcurriculum 27 Std.</b>				

*Generelle Vorbemerkungen: Das Schulcurriculum dient einerseits der Übung und Vertiefung, andererseits der verbindlichen Festlegung schulspezifischer Vereinbarungen (z. B. regelmäßige Turniere, besondere Sportarten etc.)*

<b>UV</b>	<b>Konkretisierung</b>	<b>Sportpäd. Perspektive **</b>	<b>Teilkompetenzen</b>	<b>Zeit</b>
<i>Einführung ins Klettern</i>	<i>Kletterspiele in der Sporthalle - Hindernisse überwinden Boulderspiele in der Kletterhalle</i>	<i>(1) und (4)</i>	<i>Bewegen an Geräten: 1,6,8</i>	<i>6h</i>
	<i>Vertiefung Pflichtbereich 1 (s.o.)</i>			<i>6h</i>
	<i>Waldlauftag + weitere Vertiefung Pflichtbereich 2 (s.o.)</i>			<i>6h</i>
	<i>freie Vertiefung weiterer Bereiche</i>			<i>9h</i>

\*\* Abkürzungsverzeichnis der sportpädagogischen Perspektiven

- (1) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
- (2) Das Leisten erfahren und reflektieren
- (3) Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
- (4) Etwas wagen und verantworten
- (5) Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
- (6) Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln