

Curriculum für die Ergänzungsstunde Bewegung der Klassen 5 und 6

1. Kurze Beschreibung des Faches und des Grobziels

Mit der Ergänzungsstunde Bewegung will das Beisenkamp Gymnasium dazu beitragen, dass die Schülerinnen und Schüler ihr Interesse an der Bewegung entwickeln und stabilisieren sowie ihre Bewegungskompetenzen erweitern.

Bewegung ermöglicht aktive Entspannung im Verlaufe des Schultages und fördert ein positives Schulklima.

Bewegung kann dazu beitragen, dass sich Schülerinnen und Schüler ihres Körpers sicher werden und lernen, mit ihm angemessen und verantwortungsbewusst umzugehen.

Die Zuwendung zu Bewegung, Spiel und Sport bietet Kindern und Jugendlichen besondere Chancen der Identitätsbildung und damit zur Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstkompetenz.

Mit der Ergänzungsstunde Bewegung versuchen wir, die Bewegungszeiten nicht nur auf die Pausen und die Sportstunden zu beschränken, sondern weitere Angebote auch innerhalb des Klassenraumes und im Freien anzubieten.

2. Lernziele und Kompetenzen

Inhaltlich sind die Ergänzungsstunden an den Kompetenzerwartungen des Kernlernplanes Sport und dem schulinternen Curriculum orientiert. Die Diagnose und die konkrete inhaltliche Gestaltung der Ergänzungsstunden liegen in der Hand der Sportlehrkräfte, die die Stärken und Schwächen der Schülerinnen und Schüler kennen.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z.B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben,
- eine grundlegende Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise) angeleitet ausführen sowie die Funktion beschreiben,
- kleine Spiele, Spiele im Gelände, einfache Schulhofspiele - auch eigenverantwortlich - fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern,
- kleine Spiele gemäß vorgegebener Spielideen und Regeln - orientiert an Raum, Zeit, Spielern sowie am Spielmaterial - selbstständig spielen und situationsbezogen an veränderte Rahmenbedingungen anpassen,
- Objekte oder Materialien in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren,
- ausgewählte Grundtechniken ästhetisch-gestalterischen Bewegens in der Gruppe strukturgerecht ausführen und verändern

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (z.B. Spielideen, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) - auch außerhalb der Sporthalle - initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern,
- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen, einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsformen präsentieren.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien - auch mit Blick auf Eigenverantwortung - beurteilen.
- Verhaltensweisen vor und an der Kletterwand unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen.

2. Stoffverteilung

Klasse 5

		Umfang (in Ustd.)	Inhalt
1. Halbjahr	Lerninhalt 1	ca. 6	(Straßen-)Spiele von früher <ul style="list-style-type: none">– Hüpfekästchen, Gummitwist, Springen im langen Seil, Murmelspiele usw.
	Lerninhalt 2	ca. 6	Bewegungs- und Entspannungsspiele im Klassenraum und im Freien <ul style="list-style-type: none">– Anspannen und Entspannen, Entspannungsgeschichten (Phantasie Reisen), Tennisballmassagen,– Dynamisches Sitzen im Klassenraum, Rückenübungen auf dem Stuhl und im Stehen
	Lerninhalt 3	ca. 6	Völkerball <ul style="list-style-type: none">– Völkerball und seine Varianten kennenlernen und durchführen,– Üben für das Weihnachtsturnier
2. Halbjahr	Lerninhalt 1	ca. 6	Turnspiele <ul style="list-style-type: none">– Ringtennis und Faustball im Team mit- und gegeneinander spielen
	Lerninhalt 2	ca. 6	Tanzen - Zusammen im Rhythmus bewegen <ul style="list-style-type: none">– Hip-Hop, Zumba, Moderne Gruppentänze oder– Aerobic: kleine Choreografien mit folgenden Grundschritten: March, Walk, straddle, Step touch, V-Step, Side to Side, Leg Curl, Grapevine, Knee lift, Jumping Jack.
	Lerninhalt 3	ca. 6	Fußball und Ballspielvarianten mit dem Fuß <ul style="list-style-type: none">– Fußballgolf, Staffelspiele usw.

Klasse 6

		Umfang (in Ustd.)	Inhalt
1. Halbjahr	Lerninhalt 1	ca. 6	Klettern an der Boulderwand – Übungen und kleine Spiele in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit.
	Lerninhalt 2	ca. 6	Stockkampfkunst - mit und gegeneinander im Rhythmus kämpfen – Einführen und üben der Schläge S1 - S5/S6 – Gestalten einer kleinen Choreografie in Kleingruppen
	Lerninhalt 3	ca. 6	Vom Brennball zum Baseball – Brennball mit Regelvarianten
2. Halbjahr	Lerninhalt 1	ca. 6	Jonglieren – Jonglieren mit 1 - 3 Tüchern, Jonglierbällen u.a. Gegenständen.
	Lerninhalt 2	ca. 6	Tischtennisvariationen – kleine Spiele und verschiedene Turnierformen mit und ohne Schläger: Rundläufe, Kaiserturnier, Siebenerturnier usw.
	Lerninhalt 3	ca. 6	Frisbeespiele – Frisbeegolf, Staffelspiele usw.

3. Materialien

Folgende Materialien werden benötigt:

Jahrgangsstufe 5:

- ⑩ Gummitwist, lange Seile
- ⑩ Tennisbälle
- ⑩ Softbälle
- ⑩ Musikanlage
- ⑩ Ringe, Volleybälle
- ⑩ Fußbälle

Jahrgangsstufe 6:

- ⑩ Stockkampfkunststöcke
- ⑩ Tennisschläger, Tennisball
- ⑩ Jonglierbälle, Jongliertücher,
- ⑩ Musikanlage
- ⑩ Tischtennisplatten, verschiedene Bälle, Tischtennisschläger
- ⑩ Frisbeescheiben