

Grund- und Gemeinschaftsschule St.Michaelisdonn
Breitensport Fachcurriculum
Klasse 5
Mai 2025

Im „Breitensport“ erhalten die Lernpartner/-innen ein sehr breit gefächertes Sportangebot. Als Grundlage für dieses Angebot gelten die allgemeinen Zielvorstellungen der Fachanforderungen Sport des Landes Schleswig-Holstein. Die Lernpartner/-innen bekommen im Sportunterricht die Gelegenheit, motorische Grundfertigkeiten differenziert im Bereich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination zu erlernen und zu entwickeln. Sie sollen aber auch vermehrt neue und „unbekannte“ Sportarten, Fitnesstrends und Elemente der modernen Bewegungskultur im Rahmen von Trendsportarten kennenlernen und erproben.

Zusätzlich sehen wir die Verbesserung des Miteinanders und die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Lernpartner/-innen im und durch den Sportunterricht sowie das Erlernen und Gestalten von Regelwerken und Ritualen und das identifizieren mit dem Fairplay- Gedanken als wesentliche Punkte unserer Arbeit.

Unser Breitensportkonzept soll unseren Lernpartnern zu einer ganzheitlichen und breitgefächerten sportlichen Ausbildung verhelfen, sie freudvoll zum Bewegungslernen animieren und eine Kooperations- und Gemeinschaftsfähigkeit entwickeln.

Zudem möchten wir den Breitensport dazu nutzen, um allen eine gesunde und sportgerechte Ernährung aufzuzeigen.

Um diese vielfältigen Möglichkeiten anbieten zu können, greifen wir auch im Breitensport auf ein breites Repertoire an Geräten zurück.

Des Weiteren lässt sich unsere Multifunktionshalle dritteln und bietet somit die Möglichkeit, gleichzeitig in drei differenzierten Standards mit einer gesamten Klassenstufe zu trainieren.

1 Themen

Sich Fit halten

Auge- und Handkoordination

Gerätturnen/ Parcours

Kleine Spiele

Laufen/ Springen/ Werfen

1.1 Sich Fit halten

Die Lernpartner/- innen lösen Bewegungsaufgaben auf Grundlage ihrer konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.

Kondition	... mit erhöhtem Puls eine längere Strecken
	... sich mit dem eigenen Körper kräftigen.
	... spielerisch schneller werden.
Koordination	... Arme und Beine koordiniert zusammenspielen lassen.
Beweglichkeit	... sicher Klettern an der Sprossenwand.
	... sich geschmeidig an, mit und über Geräte

1.2 Auge- und Handkoordination

Die Lernpartner/- innen können vielfältige kleine Rückschlagspiele in einfachen und komplexen Übungs- und Spielformen spielen.

Trampolinschläger	... Spielpunkt unterschiedlicher Bälle koordinieren und den Spielwinkel steuern.

Street- Racket/ Pickleball	... einfache Distanzregulation/ Kraft, Richtung und Drall dosieren.
	... Laufweg, Lauftempo und Position zum Ball festlegen (Timing).
	... grundlegende taktisches Verhalten anwenden.
	... sich mit einem Gegner messen.

1.3 Gerättturnen/ Parcours

Die Lernpartner/- innen können eine Übungsfolge am Boden und an einem Gerät turnen, wobei statische (haltende) und dynamische (bewegende) Elemente integriert sind.

Boden	... Rollen und Laufen.
Schwebebalken	... Laufen und Drehen.
Reck	... Stützen, Ab- und Umschwingen
Sprung	... über herausfordernde Hindernisse springen.
Parcours	... normfreies Turnen erleben.

1.4 Kleine Spiele

Die Lernpartner/- innen fördern und fordern sich gegenseitig in Fitness, Kreativität sowie Selbstvertrauen und Teamgeist.

Kenntnisse	... die Grundstruktur von Abwehr und Angriff erkennen.
	... nach einem Regelwerk spielen.
Fähigkeiten	... sich anbieten und im Raum orientieren.

	... kooperativ in unterschiedlichen Situationen agieren.
Fertigkeiten	... zweckmäßiges Anwenden von Techniken als Hinführung zu den „Großen Spielen“.
	... Gegen- und Mitspielerpositionen erkennen und nutzen.
Einstellungen	... Bereitschaft zeigen sich anzustrengen.
	... angemessen mit Sieg und Niederlage
	... die „Goldenen Regeln“ kennen und danach handeln.

1.5 Laufen/ Springen/ Werfen

Die Lernpartner/- innen lernen die leichtathletischen Maßkriterien kennen.

Laufen	... Bewegungen effizient, rhythmisch und schnell gestalten.
	... eigene Leistung einschätzen, halten und steigern können.
Springen	... Grundtechniken des Springens korrekt ausführen.
	... den Körper beim Absprung und in der Luft wahrnehmen.
	... regelrechtes Messen.
Werfen	... Wurftechniken anpassen und optimieren.
	... Sicherheitsregeln kennen.

2 Unterrichtsbeiträge

2.1 Sportpraktische Unterrichtsbeiträge

Diese Unterrichtsbeiträge werden in kognitiver, motorischer und sozialer Form erbracht. Diese äußern sich in 3 Säulen:

Säule A: Sportpraktische Leistung	Säule B: Motivation/ Anstrengungsbereitsc	Säule C: Soziale Kompetenz
Sportpraktische Lernchecks in jedem Themenbereich	Sportsachen/ Pünktlichkeit/ Lernbereitschaft	Helfen/ Unterstützen/ Fairplay
Steigerung der		
33 %	33 %	33 %