

## Sport – Unterrichtsvorhaben in der Klasse 5 und 6

| Bewegungsfeld | Unterrichtsvorhaben  | Inhalte  | Klasse 5 / Dauer in Std. | Klasse 6 / Dauer in Std. |
|---------------|--|--|--------------------------|--------------------------|
| BF 1          | Kaltstart!?! – Aufwärmrituale, Methoden und Prinzipien kennenlernen, begreifen und selbstständig anwenden  | <ul style="list-style-type: none"> <li>allgemeines und spezielles Aufwärmen</li> <li>Funktionsgymnastik</li> </ul>   | 6                        |                          |
| BF 1          | Spannung und Balance – Gleichgewicht und Körperspannung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Übungen zur Körperspannung</li> <li>Gleichgewichtsübungen, Balanceparcours</li> </ul>   | 6                        |                          |
| BF 2          | Welche Kleinen Spiele machen am meisten Spaß? – verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (er-)finden | <ul style="list-style-type: none"> <li>Konkurrenzorientierte Spielformen (z.B. Völkerball, Zombieball u.a.)</li> <li>Kooperationsorientierte Spielformen (z.B. Brennball, Chickenball, Endzonenspiele, Fangspiele mit Befreiungsmöglichkeit u.a.)</li> </ul> | 10                       |                          |
| BF 2          | Ich weiß es noch! Lernförderliche Spiele u. Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen spielen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kleine Spiele zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit, z.B. Lauf-Memory</li> <li>Life-Kinetik</li> </ul>  | 4                        |                          |
| BF 3          | Laufen macht Spaß – Laufen in seiner Vielfalt erfahren   | <ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Formen des Laufens (50m Sprint, Staffeln)</li> </ul>   | 10                       |                          |
| BF 3          | Große Sprünge machen – Springen in seiner Vielfalt erfahren und technische Fertigkeiten für das Springen in die Weite nutzen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Formen des Springens (insbesondere Weitsprung)</li> </ul>  | 10                       |                          |
| BF 3          | Ganz schön aus der Puste!?! – mit Freude ohne Unterbrechung ausdauernd laufen können   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausdauerschulung</li> </ul>   |                          | 10                       |
| BF 3          | Weitwerfen ... gar nicht so schwer! – Wie weites Werfen gelingen kann!   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Werfen mit unterschiedlichen Geräten</li> <li>Durchführung eine Weitwurfwettkampfes</li> </ul>  |                          | 8                        |
| BF 4          | Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen  | <ul style="list-style-type: none"> <li>unterschiedliche Formen des Bewegens im Wasser (z.B. Rollen um die Längs- und Querachse, Tauchen etc.)</li> <li>Baderegeln</li> </ul>   | 8                        |                          |
| BF 4          | Schwimmen wie ein Fisch - eine Wechsel- oder Gleitzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Brust- oder Kraulschwimmen</li> <li>Ausdauer Schwimmen</li> </ul>   | 10                       |                          |

|               |  |  |    |    |
|---------------|--|--|----|----|
| <b>BF 5</b>   | Schwingen, Stützen und Springen – Gestaltung und Bewegung einer turnerischen Präsentation  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnen an Geräten (z.B. Boden, Barren, Reck, Schwebebalken)</li> </ul>  |    | 16 |
| <b>BF 5</b>   | Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden bewältigen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnen an Geräten (z.B. Boden, Taue, Kasten, Minitrampolin)</li> </ul>  | 16 |    |
| <b>BF 6</b>   | Laufen, Hüpfen und Springen mit und ohne Seil – einfache technisch-koordinative Grundformen für eine ästhetisch-gestalterische Präsentation nutzen                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen des Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball)</li> </ul>  | 12 |    |
| <b>BF 6</b>   | Let's dance! – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• einen Tanzstil kennenlernen und eine Gruppenchoreographie erarbeiten</li> </ul>   |    | 12 |
| <b>BF 7</b>   | „Das ABC des Ballspiels“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen | <ul style="list-style-type: none"> <li>• diverse ballgebundene Sportspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Volleyball) in Grundzügen kennenlernen</li> </ul>  |    | 12 |
| <b>BF 7</b>   | Unihockey – Grundfertigkeiten im Spiel mit Schläger und Ball   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen des Bewegens mit Schläger und Ball am Beispiel Unihockey kennenlernen</li> </ul>  | 12 |    |
| <b>BF 7</b>   | Mit dem Basketball spielen – spielend zum Basketballspiel  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten sowie technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen am Beispiel Basketball anwenden</li> </ul> | 12 |    |
| <b>BF 8</b>   | Das Fahrradfahren (wieder-)entdecken – Bewegungsräume mit dem Fahrrad vielfältig und sicher nutzen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich mit einem Gleit-, Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen</li> </ul>   |    | 8  |
| <b>BF 9</b>   | Mit- und gegeneinander zum Erfolg – Kämpfe um Raum und Gegenstände und erste Erfahrungen für ein erfolgreiches Kämpfen am Boden  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• regelgebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen</li> </ul>   |    | 16 |
| <b>BF 1-9</b> | Zeit zur freien Verfügung  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• diverse Inhalte</li> </ul>  | 40 | 30 |