

# Sport

<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p><b>Thema:</b> Thema des UV: „Das macht Spaß-Spiele unserer Klasse“ – Verschiedene Spiele und Spielideen kennenlernen und kriterienorientiert variieren.</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten</li> <li><input type="checkbox"/> Fair, kooperativ und sicherheitsbewusst spielen und dies auch so benennen können</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p>	<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></p> <p><b>Thema:</b> „Bloß keinen Kaltstart“ - Erarbeitung und Durchführung eines allgemeinen Aufwärmprogrammes.</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Allgemeines Aufwärmprogramm durchführen und an ausgewählten eignen Körperreaktionen wahrnehmen</li> <li><input type="checkbox"/> ggf. grundlegende Entspannungstechniken (z.B. Phantasiereise/Entspannungsmassagen/Dehnübungen) angeleitet ausführen und die Wirkungen beschreiben</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> f – Unfall- und Verletzungsprophylaxe</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine vs. spezielle Aufwärmung (Durchführung)</li> <li>• Erarbeitung verschiedener Dehnübungen</li> </ul>
<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p><b>Thema:</b> „Wir spielen gemeinsam und gegeneinander Fußball“ - Variationsreiche Erarbeitung des Spielgedankens Fußball unter besonderer Berücksichtigung des Spielgedankens und dessen grundlegenden motorischen Fähigkeiten.</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> grundlegende technische, koordinative Fertigkeiten in Grobform anwenden und benennen</li> <li><input type="checkbox"/> sich in Spielsituationen gegenüber Mitschüler/innen und Gegner/innen fair verhalten und mannschaftsdienlich spielen</li> <li><input type="checkbox"/> ein großes Mannschaftspiel fair miteinander und gegeneinander spielen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Mit- und gegeneinander spielen soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (Spiel-) Regeln und deren Veränderungen Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (Mannschaftswettbewerb -&gt; Weihnachtsfußballturnier)</p>	<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p><b>Thema:</b> „Unsere erste Bodenkür“ - Erarbeitung und Gestaltung einer eigenen Bodenkür.</p> <p><b>Kompetenzen:</b> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten</li> <li><input type="checkbox"/> technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen, Springen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben</li> <li><input type="checkbox"/> Bewegungsfertigkeiten fließend verbinden und turnen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungserfahrung c - Wagnis und Verantwortung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung</li> <li>• Spannung und Risiko</li> <li>• Emotionen (Freude vs. Angst)</li> </ul>

# Sport

<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben V:</u></p> <p><b>Thema:</b> Ringen und Kämpfen-Zweikampfsport (Kleine Spiele mit und ohne Körperkontakt)</p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• normungebunden mit- und gegeneinander kämpfen und sich auf die individuellen Voraussetzungen von Partner*in einstellen</li> <li>• sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und Verantwortung für sich und die Partnerin/ den Partner übernehmen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungswahrnehmung d – Leistung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Normungebundene Kampfformen</p>	<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben VI:</u></p> <p><b>Thema:</b> „Seilspringen - Basic Tricks mit einem oder mehreren Partnern“ – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren.</p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• technisch-koordinative Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens mit Seil ausführen und grundlegend beschreiben</li> <li>• grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (Bewegungsrhythmus, Raumorientierung sowie Synchronität von Körper/Musik und Partner) wahrnehmen..</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> b – Bewegungsgestaltung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gymnastische Bewegungsgestaltung mit dem Seil</p>
<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben VII:</u></p> <p><b>Thema:</b> „Wer bremsen kann, gewinnt“ – Einen selbst erstellten niveaudifferenzierten Waveboard-Parcours sicherheitsbewusst bewältigen</p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich mit dem Rollgerät sicher fortbewegen, sowie die Fahrtrichtung ändern, ausweichen und bremsen. Hindernisse geschickt umfahren sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen</li> <li>• Bewegungsabläufe beim Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> a – Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen f – Gesundheit c – Wagnis und Verantwortung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)</li> <li>• Unfall- und Verletzungsprophylaxe (f)</li> <li>• Handlungssteuerung (c)</li> </ul>	<p><b>Jahrgangsstufe 5</b></p> <p><u>Unterrichtsvorhaben VIII:</u></p> <p><b>Thema:</b> „Schneller, höher, stärker“ - Erarbeitung von verschiedenen Disziplinen (Laufen, Weitsprung, Sprinten, Werfen) zur Verbesserung der konditionellen Fähigkeit.</p> <p><b>Kompetenzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf, Sprung und Wurf) ausführen und in Variationen, in Spielformen anwenden</li> <li>• leistungssportliche Disziplinen (Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau individuell ausführen</li> <li>• beim Laufen eine Ausdauerleistung (ca. 12 Minuten) gesundheitsorientiert-ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo- erbringen sowie grundlegende körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> d - Leistung f – Gesundheit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)</li> <li>• grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung</li> </ul>