

Jahrgangsstufe 5

1. Halbjahr

UV 2.1: Wir erproben Lieblingsspiele aus der Grundschulzeit, entwickeln diese weiter und (er-)finden unser Klassenspiel

UV 9.1: Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren

UV 5.1: „Ich trau mich“ – vielfältiges turnerisches Bewegen an einem Ninja Warrior Parkour

UV 6.1: Gestalterische Bewegungsformen zur Musik mit einem Handgerät (z.B. Ball, Seil oder Reifen)

2. Halbjahr

UV 4.1: Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung

evtl. Fortsetzung von UV 6.1 (siehe oben)

UV 4.2: Vom Baden zum sportlichen Schwimmen – wir vertiefen das Brustschwimmen + Ausdauerschwimmen

UV 3.1: Bewegungserfahrung im Werfen sammeln und das Werfen spielerisch erlernen

UV 4.3: Springen und Tauchen

Jahrgangsstufe 5 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

UV 2.1: Wir erproben Lieblingsspiele aus der Grundschulzeit, entwickeln diese weiter und (er-)finden unser Klassenspiel

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport	Fächerverbindende Kooperation z.B. mit: -	Umfang: ca. 8	Jahrgangsstufe: 5
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Bewegungsspiele eigenverantwortlich kreativ und kooperativ spielen Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach -)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen	2.Sachkompetenz Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben	3. Methodenkompetenz selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeld-spezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren	4.Urteilskompetenz sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten

<p style="text-align: center;">Didaktische Entscheidungen</p>	<p style="text-align: center;">Methodische Entscheidungen</p>	<p style="text-align: center;">Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe</p>	<p style="text-align: center;">Leistungsbewertung</p>
<p>Erlernen grundlegender Abläufe bei der Vorbereitung bzw. der Nachbereitung von Sportspielen</p> <p>Verständnis für faires und mannschaftsdienliches Verhalten entwickeln</p> <p>Grundzüge von Sportspielen reflektieren und verstehen (Was macht ein gutes Spiel aus?)</p>	<p>Darstellung und Erläuterung von Spielsituationen</p> <p>Adressatengerechte Variation der Spielregeln</p> <p>Einsatz unterschiedlicher Materialien</p> <p>Erprobung unterschiedlicher Organisationsformen</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Definition Fairness</p> <p>Spielraumnutzung</p> <p>Taktik</p> <p>Regelvariantion</p> <p>Geräteaufbau und -nutzung</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Passen, Prellen, Fangen, Werfen</p> <p>Laufen</p> <p>Regelkunde</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell:</p> <p>materialgestützte (Gruppen-) Präsentation zu den Lieblingsspielen aus der Grundschule (ca. 2 Präsentationen pro Stunde)</p>

Jahrgangsstufe 5 Bewegen im Wasser – Schwimmen

UV 4.1: Erste Erfahrungen im Wasser - grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Struktur und Funktion von Bewegungen Wagnis und Verantwortung (c) - Handlungssteuerung Gesundheit (f) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: /	Umfang: ca. 4 Std.	Jahrgangsstufe: 5
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen	2. Sachkompetenz Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente und organisations- u. Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen	3. Methodenkompetenz Mediengestützte Bewegungsbeobachtung zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen.	4. Urteilskompetenz einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. ihre individuelle Leistungsfähigkeit einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Allgemeine Wassergewöhnung: Erfahren von Auftrieb, Absinken, Wasserwiderstand</p> <p>Orientierung unter Wasser: die Augen unter Wasser öffnen, sich miteinander verständigen</p> <p>Wahrnehmung unterschiedlicher Rotationsebenen und Lagen im Wasser</p> <p>Erlernen des Ausatmens im Wasser, gegen den Wasserwiderstand</p> <p>ggf. Abbau von Angst vor dem Wasser</p>	<p>Spielerische Formen zum Experimentieren</p> <p>mit Wassereigenschaften und verschiedenen Lagen im Wasser</p> <p>Einsatz unterschiedlicher Materialien</p> <p>Erproben unterschiedlicher Organisationsformen (Partnerarbeit, Gruppenarbeit, gegenseitige Beobachtung und Rückmeldung)</p> <p>Ritualisierung von Signalen (zum Sammeln und Kommunizieren)</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Kennen lernen elementarer Bade- und Sicherheitsregeln</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Auftrieb, Absinken</p> <p>Gleiten, Gleitlage</p> <p>Wasserwiderstand</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>SuS können unter Wasser die Augen Öffnen</p> <p>auf den Boden des Schwimmbeckens absinken (im Nichtschwimmerbereich)</p> <p>können optische Signale unter und über Wasser wahrnehmen</p> <p>Beobachtungsschwerpunkte: SuS können mit Körperspannung gleiten</p> <p>SuS zeigen einen angstfreien Umgang mit den wasserbezogenen Aufgabenstellungen</p> <p>SuS halten Bade- und Sicherheitsregeln ein</p> <p>SuS können ritualisierte Organisationsformen einhalten (z.B. auch Treffen am Beckenrand, usw.)</p> <p>punktuell: /</p>

Jahrgangsstufe 5 **Bewegen im Wasser - Schwimmen**

UV 4.2: Vom Baden zum sportlichen Schwimmen – wir vertiefen das Brustschwimmen + Ausdauerschwimmen

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Struktur und Funktion von Bewegungen - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit - Leistungsverständnis im Sport	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: /	Umfang: ca. 16 Std.	Jahrgangsstufe: 5
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: eine Wechselzug- oder Gleitzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15min, beliebige Schwimmart, mind. 200m erbringen)	2. Sachkompetenz Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen psycho-physischer Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben	3. Methodenkompetenz mediengestützte Bewegungsbeobachtung zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.	4. Urteilskompetenz einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Vertiefung der Gleitzugtechnik Brustschwimmen</p> <p>Erlernen der Kippwende und Anwenden der Wende während des Brustschwimmens</p> <p>Erlernen des Startsprungs vom Startblock (Kopfsprung aus Schrittstellung), ggf. auch vom Beckenrand und des Übergangs in die Schwimm- lage</p> <p>Ausdauerschwimmen als Einschwimmen (Vorwiegend Brustschwimmen)</p>	<p>Einsatz von Materialien (Bretter, Pullbuoys, Poolnudeln, etc.)</p> <p>Teillernmethode beim Erlernen bzw. Verbessern der Arm-/ Beinbewegung</p> <p>Rückenkraulen zur Erleichterung der Kraulbeinbewegung ohne Atmungs- probleme</p> <p>Einsatz von Partnerbeobachtung und -korrektur</p> <p>Einsatz von Bildreihen und Korrekturbögen (Laminate)</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Technikmerkmale Brust</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Gleitzugtechnik: Brusttechnik</p> <p>Zug- und Druckphase</p> <p>Einatmung über Wasser und Ausatmung unter Wasser</p> <p>Beinschlag (Schwunggrätsche)</p> <p>Gleitlage, Gleitphase</p> <p>Kippwende</p> <p>Kopfsprung</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Übernahme von Verantwortung bei Partnerkorrektur</p> <p>Beharrlichkeit beim Üben</p> <p>Nutzung der Fachbegriffe</p> <p>punktuell:</p> <p>Armzug: Zug-und Druckphase</p> <p>Beinschlag: Schwunggrätsche</p> <p>Atmung</p>

Jahrgangsstufe 5 Bewegen im Wasser – Schwimmen

UV 4.3: Springen und Tauchen

Inhaltsfeld: Wagnis und Verantwortung (c) - Handlungssteuerung Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Struktur und Funktion von Bewegungen	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: /	Umfang: ca. 6 Std.	Jahrgangsstufe: 5
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: In unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen	2. Sachkompetenz die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben	3. Methodenkompetenz verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen. mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.	4. Urteilskompetenz einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Ausdauernd schwimmen unter Berücksichtigung der Aspekte Selbsteinschätzung und Beharrlichkeit</p> <p>Erlernen grundlegender Trainingsprinzipien (Regelmäßigkeit, Dauer, Intensität)</p> <p>Bergen von Gegenständen</p> <p>Überwinden einer Tauchstrecke</p> <p>Erproben unterschiedlicher Sprünge</p> <p>Besondere Sicherheitsmaßnahmen Tauchen</p> <p>Steuerung von Emotionen (Angst, Beklemmung, Atemnot)</p>	<p>Anwenden unterschiedlicher Schwimmtechniken</p> <p>Dauermethode</p> <p>Spielerische Formen des Tauchens</p> <p>Vertrauensübungen</p> <p>Einsatz verschiedener Materialien</p> <p>Einzelbeobachtung beim Streckentauchen</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Individuelle Verbesserung Ausdauer-Schwimmen</p> <p>Kriterien sicheren Springens und Tauchens</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Verhältnis Belastung und Erholung</p> <p>kindgerechte Definition und Formen der Ausdauer</p> <p>Druckausgleich, Hyperventilation, Apnoe</p> <p>Körperspannung</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Beharrliches Üben</p> <p>Ermutigung von Mitschülern/ Mitschülerinnen</p> <p>Überwindung von Angst</p> <p>punktuell:</p> <p>Heraufholen von drei Gegenständen aus dem Nichtschwimmerbereich (Abstand ca. 2m, im Dreieck liegend)</p> <p>Eine mindestens 10m lange Strecke tauchen</p> <p>Kopfsprung vom Beckenrand oder Startblock</p> <p>beliebiger Sprung vom 1m-Brett (Körperspannung, -streckung)</p>

Jahrgangsstufe 5 Bewegen an Geräten - Turnen

UV 5.1: „Ich traue mich“ – vielfältiges turnerisches Bewegen an einem Ninja Warrior Parkour (normungebunden)

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung Wagnis und Verantwortung (c) - Handlungssteuerung	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 5
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Vielfältiges turnerisches Bewegen an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (zum Beispiel Boden, Trampolin, , Bank/Balken/ Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren Eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen Grundlegende motorische Basisqualifikationen (u. a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden	2.Sachkompetenz Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, dass eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben Grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere, sportliche Handeln benennen	3. Methodenkompetenz Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden	4.Urteilskompetenz einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Technisch-koordinative Grundanforderungen an das Rollen, Stützen, Balancieren, Springen (Einrollen, Geradlinigkeit, Orientierung, Gleichgewicht, Haltekraft, Stützkraft, Sprungkraft, Rhythmisierungsfähigkeit) • Aufbau und Aufrechterhaltung von Körperspannung • Grundlagen des Helfens und Sicherns 	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Formen zur Bewältigung von Bewegungslandschaften • Vermittlung von Sicherheitsaspekten • Dokumentieren und Planen von Bewegungsfolgen • Ritualisierung von Signalen (zum Sammeln und Kommunizieren) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale der verschiedenen turnerischen Elemente (z.B. Körperschwerpunkt, Körperspannung, Stützkraft, Haltekraft, Kraftübertragung, Gleichgewicht) <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen elementarer Sicherheitsregeln • Körperachsen (KTA, KQA, KLA) • Sicherungs- und Helfergriffe 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS können die Übungsstätte vorbereiten und abbauen. • SuS halten Sicherheitsregeln ein • SuS kooperieren und verständigen sich themenbezogen • SuS können ritualisierte Organisationsformen einhalten <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evtl. Zeitmessung bei der Überwindung der Boulderwand • Qualität (und Zeit der Überwindung eines Parkours)

Jahrgangsstufe 5 Gestalten, Tanzen, Darstellen

UV 6.1 Gestalterische Bewegungsformen zur Musik mit einem Handgerät (z.B. Ball, Seil oder Reifen)

Inhaltsfeld: Bewegungsgestaltung (b) <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltung 	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: Musik	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 5
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Grundformen ästhetisch – gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Ball oder Seil) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen	2. Sachkompetenz Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältiger Bewegungssituationen beschreiben Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen	3. Methodenkompetenz Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentieren verbinden	4. Urteilskompetenz Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen Individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen

<p style="text-align: center;">Didaktische Entscheidungen</p>	<p style="text-align: center;">Methodische Entscheidungen</p>	<p style="text-align: center;">Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe</p>	<p style="text-align: center;">Leistungsbewertung</p>
<p>Exploration mit den verschiedenen Handgeräten</p> <p>Bewusstmachung, Erfahrung und Wahrnehmung bei der Bewegung mit dem für sich ausgewähltem Handgerät</p> <p>Rhythmusschulung</p> <p>Aspekte der Raumwege berücksichtigen</p> <p>Erfahrungen dynamischer Bewegungen</p>	<p>Umgang und Handhabung mit den verschiedenen Geräten (Ball, Seil oder Reifen)</p> <p>Erlernen verschiedener Bewegungskombinationen</p> <p>Schulung des Rhythmusgefühls</p> <p>Bewertungskriterien gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern erstellen</p> <p>Gegenseitige Rückmeldungen der Präsentationen mithilfe von Beobachtungsbögen und somit Schaffung von Transparenz</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>(Zwischen-) Ergebnisse werden im Plenum vorgeführt und reflektiert</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Rhythmus und Takt</p> <p>Bewertungs-, Gestaltungs- und Ausführungskriterien</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Engagement</p> <p>Kooperatives Arbeiten in der Gruppe</p> <p>punktuell:</p> <p>Umsetzung der erarbeiteten Gestaltungskriterien (z.B. Bewegungsfluss, Körperhaltung, Schrittfolgen, Zusammenspiel von Musik und Bewegung)</p> <p>Präsentation einer Choreografie mit einem ausgewählten Handgerät vor der Klasse</p>

Jahrgangsstufe 5 Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik

UV 3.1: Bewegungserfahrungen im Werfen sammeln und das Werfen spielerisch erlernen

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Struktur und Funktion von Bewegung - grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit	Fächerverbindende Kooperation z.B. mit: -	Umfang: ca. 12	Jahrgangsstufe: 5
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): -			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Grundlegendes leichathletisches Bewegen (weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen Leichtathletische Disziplinen (Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen Sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen	2. Sachkompetenz Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen die motorischen Grundfähigkeiten (z.B. Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u. a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen	3. Methodenkompetenz Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen	4. Urteilskompetenz Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Erlernen der richtigen Fuß-/ Beinstellung • Erproben unterschiedlicher Wurf- möglichkeiten • Erlernen der Schlagballwurftechnik • Wurf-ABC 	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen mit unterschiedlichen Bällen (verschiedene Größen und Gewichte) • Werfen auf verschiedene Ziele (in Reifen, Kästen, Zonen, über Schnur etc.) • Erproben unterschiedlicher Organisationsformen (PA, GA) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsablauf- und merkmale, die zu einer Leistungssteigerung des Ballweitwurfs führen • Gemeinsames spielerisches Aufwärmen reflektieren <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abwurfwinkel/Bogenspannung • Stemmschritt • Unterarmpeitschen • Anlauf • Blick- und Zeigerichtung • Effiziente Koordination von Beinen und Armen 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS können mit unterschiedlichen Geräten/ Bällen weit oder zielgenau werfen • SuS kennen Phasen des Schlagwurfes und können diese umsetzen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messung der Wurfweite beim Schlagwurf

Jahrgangsstufe 5 Ringen und Kämpfen

UV 9.1: Fairness bei Gruppen-/Partnerkämpfen – Zweikämpfe spielerisch vorbereiten u. beim Gegeneinander kooperieren

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A) - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Struktur und Funktion von Bewegungen Kooperation und Konkurrenz (E) - Interaktion im Sport	Fächerverbindende Kooperation z.B. mit: -	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 5
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:	Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
<p>In einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen</p> <p>Unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen</p>	<p>unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben</p> <p>wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen</p> <p>Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen</p> <p>sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben</p>	<p>mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen</p> <p>einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden</p> <p>in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren</p>	<p>einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen</p> <p>sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten</p>

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Verständnis für faires und regelgerechtes miteinander kämpfen entwickeln.</p> <p>Mit dem Risiko und dem individuellen Wagnis in Kampfsituationen umgehen lernen</p> <p>Grundtechniken des Bodenkampfes anbahnen (Halten und Befreien)</p> <p>Die individuellen Leistungsunterschiede in Zweikampfsituationen wahrnehmen und verstehen.</p>	<p>Erstellen eines Regelplakates</p> <p>Adressatengerechte Reduktion der Regeln des Bodenkampfes</p> <p>Stationen Lernen: Kampf um das Gleichgewicht Kampf um Gegenstände Kampf um den Raum Hebelgriffe Haltegriffe</p>	<p>Reflektierte Praxis: Was ist Fairness?</p> <p>Nähe / Distanz</p> <p>Körperkontakt</p> <p>Sicherheit</p> <p>Verantwortung</p> <p>Hygiene</p> <p>Sicherheit</p> <p>Regeln (Sicherheit, Kontakt, Fairness)</p> <p>Fachbegriffe: Bodenkampf Hebelgriffe Haltegriffe Befreiungsstrategien</p>	<p>unterrichtsbegleitend: Anstrengungsbereitschaft Kooperationsbereitschaft Beiträge zum Unterrichtsgespräch Einhalten von Regeln und Ritualen</p> <p>punktuell: Vorschläge: Kampfchoreographie Präsentation der Haltegriffe / Technik Befreiungsstrategien</p>