

Jahrgangstufe 6

1. Halbjahr

UV 3.2: Bewegungserfahrung im Laufen sammeln und das schnelle Laufen spielerisch lernen

UV 2.2: Das ABC des Spiels – Taktik, Koordination, Technik

UV 6.2: Let's Dance! Mit Freude eine Choreographie präsentieren

UV 7.2: Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen - Tischtennis

2. Halbjahr

UV 5.2: Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen

UV 7.2: Im Team mit- und gegeneinander spielen – Minibasketball

UV 1.1: Fit wie ein Turnschuh – ausdauerndes Laufen

UV 3.3: Bewegungserfahrungen beim Springen sammeln und den Weitsprung spielerisch erlernen

UV 9.1: Sportunterricht auf zwei Rädern – Bewegungsräume mit dem Fahrrad vielfältig und sicher nutzen

Jahrgangsstufe 6 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

UV 3.2: Bewegungserfahrungen im Laufen sammeln und das schnelle Laufen 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.6	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): -			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)

1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichathletisches Bewegen (schnelles Laufen) vielseitig und spielbezogen ausführen. [6 BWK 3.1] • Leichtathletische Disziplinen (Sprint) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen. [6 BWK 3.2] 	2. Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [6 SK a2] • Die motorischen Grundfähigkeiten (z.B. Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. [6 SK d1] 	3. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [6 MK a2] 	4. Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1] • Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. [6 UK d1]
---	--	---	---

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC, Sprintstart nach visuellen, akustischen, taktilen Signalen • Laufen auf unterschiedlichen Böden und Geländen • Einführung des Tiefstarts 	<ul style="list-style-type: none"> • kleine Spiele und Wettbewerbe • Erproben unterschiedlicher Organisationsformen (PA, GA) 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe –und merkmale, die zu einer Leistungssteigerung der versch. Disziplinen führen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lauf-ABC • Schrittlänge, Schrittfrequenz, Koordination 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS können mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten und Richtungswechseln laufen • SuS können sich unterschiedlichen Böden und Geländen anpassen • SuS können das Lauf-Abc ausführen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messung der Zeit

Jahrgangsstufe 6 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

UV 2.2: Das ABC des Spielens – Taktik, Koordination, Technik

Inhaltsfeld: Leistung (d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit Kooperation und Konkurrenz (e) - Interaktion im Sport	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca. 12	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1] lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [2 BWK 2.3]	2. Sachkompetenz psych-physische Leistungsfaktoren in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] psych-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3]	3. Methodenkompetenz selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und –geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 SK f1]	4. Urteilskompetenz ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Erwerb von sportspielübergreifenden Basiskompetenzen:</p> <p>motorische Basisfertigkeiten (z.B. Fangen, Stoppen, Prellen, Dribbeln, Werfen, Schlagen etc.)</p> <p>koordinative Basisfertigkeiten (z.B. Ballgefühl, Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck, Belastungsdruck etc.)</p> <p>technisch-taktische Basisfertigkeiten (z.B. Flugbahn des Balles/Mitspielerpositionen/Gegenspielerpositionen/Lücken erkennen, Anbieten/Orientieren etc.)</p>	<p>Ganzheitliche Entwicklungsförderung</p> <p>implizites Lernen</p> <p>Prinzip der Vielseitigkeit (Spiele mit Hand, Fuß, Schläger)</p> <p>vom Allgemeinen zum Speziellen</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Allrounder – Spezialisten</p> <p>Übergreifenden, technische, koordinative und taktische Prinzipien</p> <p>Grundlegende psycho-physische Leistungsfaktoren (u. a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in ihrer Bedeutung</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Heidelberger Ballschule</p> <p>Koordination</p> <p>Taktik</p> <p>Technik</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft Kooperationsbereitschaft Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <p>punktuell:</p> <p>isolierte Techniküberprüfung in spielnahen Situationen (nach Bedarf)</p> <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> motorische Basisfertigkeiten koordinative Basisfertigkeiten</p> <p>Spielfähigkeit im Wettbewerb der Spielform</p> <p><u>Beobachtungsschwerpunkte:</u> technisch-taktische Basisfertigkeiten</p>

Jahrgangsstufe 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen

UV 6.2 Let's Dance! Mit Freude eine eigene Choreographie präsentieren

Inhaltsfeld: Bewegungsgestaltung (b) <ul style="list-style-type: none"> • Variation von Bewegung • Präsentation von Bewegungsgestaltung 	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: Musik	Umfang: ca. 12	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren (BWK 6.1)	2. Sachkompetenz Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen (6 SK b1), Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen (6 SK b2)	3. Methodenkompetenz Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten (6 MK b1), einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentieren verbinden (6 MK b2)	4. Urteilskompetenz Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen (6 UK b1)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Bewusstmachung, Erfahrung und Wahrnehmung bei der Bewegung verschiedener Körperextremitäten</p> <p>Isolierung einzelner Körperextremitäten</p> <p>Rhythmusschulung</p> <p>Aspekte der Raumwege berücksichtigen</p> <p>Erfahrungen dynamischer Bewegungen</p> <p>Kooperation in der Gruppe sowie Präsentation der Choreografie vor der Klasse</p>	<p>Erlernen verschiedener Schrittcombinationen</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 mit Hilfe der Videoanalyse 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 Gruppenchoreografie vor der Klasse</p>

Jahrgangsstufe 6 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

UV 7.2: Mit dem Partner mit- und gegeneinander spielen – Tischtennis sicher und regelgeleitet bewältigen

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)

1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten (6 BWK 7.2) in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (6 BWK 7.3)	2. Sachkompetenz Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen (6 SK e1) sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. (6 SK e2)	3. Methodenkompetenz selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam aufund abbauen (6 MK e1) in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren (6 MK e2)	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 (6 UK e1).
---	---	---	---

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewert
<p>Ball- und Schlägergewöhnung</p> <p>Spiel- und Übungsformen zu Vor- und Rückhand Grundsschlägen</p> <p>Grundzüge von Sportspielen reflektieren und verstehen</p> <p>Verbesserung sportspielübergreifender Fähigkeiten (wie z.B. Auge- Hand Koordination)</p>	<p>Stationen Lernen zu den Grundtechniken</p> <p>Spielgemäßes Konzept</p> <p>Erproben unterschiedlicher Organisationsformen</p> <p>vielfältige Übungen zu Vohand und Rückhandschlägen mit unterschiedlichen Sportgeräten und Zielvorgaben</p>	<p>Reflektierte Praxis: Grundstellung an der Tischtennisplatte</p> <p>Regelkunde</p> <p>Darstellen und Erläutern von Spielsituationen</p> <p>Fachbegriffe: Vorhand und Rückhand Griffhaltung („Shake-hand- Griff“)</p>	<p>unterrichtsbegleitend: Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell: Beobachtung Technik + Taktik + Spielfähigkeit</p>

Jahrgangsstufe 6 Bewegen an Geräten - Turnen

UV 5.2: Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen (normgebunden)

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Wahrnehmung und Körpererfahrung Bewegungsgestaltung (b) - Variation von Bewegung Wagnis und Verantwortung (c) - Handlungssteuerung	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 14	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)

1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Rollen) am Gerät Boden. [6 BWK 5.1] • Eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an dem Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren. [6 BWK 5.2] – evtl. als Partner- bzw- Synchronkür • Grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. [6 BWK 5.3] 	2. Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [6 SK a2] • Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, dass eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. [6 SK c1] • Grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere, sportliche Handeln benennen. [6 SK f1] 	3. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [6 MK a2] • Einfache kreative Bewegungsgestaltung entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. [6 MK b2] • Verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen. [6 MK c1] 	4. Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1] • Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen. [6 UK b1]
---	---	---	--

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 • Partner- und Gruppenküren erarbeiten und präsentieren • Präsentationen einschätzen und nach ausgewiesenen Kriterien beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> • Schiefe Ebene • Vermittlung von Sicherheitsaspekten • Erproben unterschiedlicher Organisationsformen (Partnerarbeit, Gruppenarbeit, gegenseitige Beobachtung und Rückmeldung) • 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. Rad, Rolle, etc.) inkl. Abfolgen und Kraftübertragung. <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennen lernen elementarer Sicherheitsregeln • Auftaktphase, Hauptaktionsphase, Ausklangphase • Körperachsen (KTA, KQA, KLA) • Sicherungs- und Helfergriffe • Synchronität Kreativität/Originalität • Schwierigkeitsgrad 	<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"> • Partner- und Gruppenkür • Bewegungsqualität einzelner turnerischer Fertigkeiten

Jahrgangsstufe 6 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

UV 7.1: Im Team mit- und gegeneinander spielen – Einführung in das Minibasketballspiel

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e) - Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten - Interaktion im Sport	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten (6 BWK 7.2) in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden (6 BWK 7.3)	2. Sachkompetenz Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen (6 SK e1) sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. (6 SK e2)	3. Methodenkompetenz selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam aufund abbauen (6 MK e1) in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren (6 MK e2)	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 (6 UK e1).

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Erlernen der basketballspezifischen Wurf- und Fangtechnik</p> <p>Erlernen grundlegender Spielregeln und ihre Funktion erklären</p> <p>Erlernen von Spielaufbau und Raumnutzung in konstruierten Angriff- und Verteidigungssituationen</p> <p>Verständnis für faires und mannschaftsdienliches Verhalten entwickeln</p>	<p>Stationen Lernen – Werfen</p> <p>ganzheitlich-analytische Vorgehensweise (von einfachen zu komplexeren Spielsituationen)</p> <p>Spielgemäßes Konzept (Tigerball, Kastenbasketball, Torwartbasketball, Burgball etc.)</p> <p>Adressatengerechte Reduktion der Spielregeln</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Angriffs- und Verteidigungsverhalten (Anbieten, Freilaufen, Mann- und Raumdeckung)</p> <p>Unter- und Überzahlspiel</p> <p>sportartspezifische Spielregeln</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Begriffe zum Passen, Dribbling, Fangen</p> <p>Mannschaftsaufstellung (Positionen)</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Kooperationsbereitschaft</p> <p>Beiträge zum Unterrichtsgespräch</p> <p>punktuell:</p> <p>Beobachtung Technik + Taktik + Spielfähigkeit</p>

Jahrgangsstufe 6 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UV 1.1: Fit wie ein Turnschuh – ausdauerndes Laufen

Inhaltsfeld: Leistung (d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit Gesundheit (e) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca. 10	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessen Zeitraum erbringen grundlegendes leichtathletisches Bewegen vielseitig und spielbezogen ausführen leichtathletische Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen	2. Sachkompetenz psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben	3. Methodenkompetenz einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden	4. Urteilskompetenz Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen Körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit</p> <p>Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen</p> <p>Eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</p> <p>Motivierende Laufanlässe schaffen</p> <p>Laufvarianten hinsichtlich Tempo und Art und Weise</p>	<p>Pulsmessung: zum Vergleich von Ruhe- und Belastungspuls</p> <p>Zeitschätzläufe, Umkehrläufe</p> <p>Laufe in unterschiedlichen Umgebungen (Halle, Sportplatz, Park)</p> <p>Tempo gleichmäßig und kontrolliert verändern, Schrittfrequenz u. -länge variieren, auf Fersen/Ballen/ohne Arme etc. laufen</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>Körperliche Belastung (Puls, Borg-Skala)</p> <p>Ausdauertrainingsmethoden</p> <p>Kriterien des ökonomischen Laufen</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Runden-, Streckenläufe</p> <p>Pyramidenläufe</p> <p>Koordination von Beinen und Armen</p> <p>Pulskontrolle</p> <p>Geschwindigkeitssteuerung</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Anstrengungsbereitschaft</p> <p>Durchhaltevermögen</p> <p>punktuell:</p> <p>15 Minuten Laufen ohne Unterbrechung</p> <p>Zeitnahme über eine Ausdauerdistanz</p>

Jahrgangsstufe 6 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

UV 3.3: Bewegungserfahrungen Springen sammeln und den Weitsprung spielerisch erlernen

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungskönnen (a) - Struktur und Funktion von Bewegung - grundlegende Aspekte des motorischen Lernens Leistung (d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit: -	Umfang: ca. 14	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): -			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichathletisches Bewegen (weites/hohes Springen) vielseitig und spielbezogen ausführen. [6 BWK 3.1] • Leichtathletische Disziplinen (Weitsprung) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen. [6 BWK 3.2] 	2. Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [6 SK a2] • Die motorischen Grundfähigkeiten (z.B. Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. [6 SK d1] 	3. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [6 MK a2] • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] 	4. Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1] • Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. [6 UK d1]

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Sprung-ABC • Absprungverhalten • Anlaufschulung • Koordination von Anlauf und Absprung • Einsatz von Schwungbein und Armen • Formen des Springens: Springen über verschiedene Gegenstände und auf unterschiedlichem Untergrund • selbstständige Erfahrungen sammeln beim Schwungeinsatz von Armen und Beinen 	<ul style="list-style-type: none"> • kleine Wettbewerbe (z.B. Springen über Bananenkartons, Bänke, kleine Kästen; in Sandgrube; auf dicke Matten, Hallenboden) • Erproben unterschiedlicher Organisationsformen (PA, GA) • kleine Wettbewerbe (in die Weite / in die Höhe springen) • Anlauf: Steigerungsläufe; Länge des Anlaufs; Tempo/ Schrittfrequenz verändern, um kontrolliert abzuspringen • aus dem Anlauf weit oder hoch springen 	<p>Reflektierte Praxis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsabläufe – und merkmale, die zu einer Leistungssteigerung der versch. Disziplinen führen <p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Effiziente Koordination von Beinen und Armen • Schwungeinsatz von Armen und Beinen • optimale Anlaufgeschwindigkeit 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SuS können den Anlauf und Absprung koordinieren • SuS können angepasstes Absprungverhalten bei verschiedenen Formen des Springens anwenden <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Messung der Weite

Jahrgangsstufe 6 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport

UV 8.1: „Sportunterricht auf zwei Rädern“ – Bewegungsräume mit dem Fahrrad vielfältig und sicher nutzen

Inhaltsfeld: Leistung (d) - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit Gesundheit (f) - Unfall- und Verletzungsprophylaxe	Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:	Umfang: ca. 8	Jahrgangsstufe: 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen	2. Sachkompetenz Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben psycho-physische Leistungsfaktoren in unterschiedlichen Anforderungssituationen psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben	3. Methodenkompetenz einfache Hilfen beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegung verwenden Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst	4. Urteilskompetenz einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Themen reflektierter Praxis und Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Materialkunde (Helm, Bremsen, Gangschaltung, etc.)</p> <p>Verbesserung der Fahrtechnik (Bremsen, Lenken, Fahren), der Geschicklichkeit und der Koordination</p> <p>Verkehrs bzw. Sicherheitserziehung</p>	<p>Überprüfung der Verkehrstauglichkeit der Räder (inkl. Helmkontrolle)</p> <p>Spielerische Formen zur Fahrtechnik, Geschicklichkeit und Koordination (z.B. Hindernisparcours, Langsamfahren /Stehen)</p> <p>Rollenspiele oder Simulationen zur Verkehrs- und Sicherheitserziehung</p> <p>Erproben unterschiedlicher Organisationsformen beim Radfahren (Buddysystem, Fahren in der Klein- bzw. Großgruppe, Einerreihe, Doppelreihe)</p> <p>Ritualisierung von Signalen/Zeichensprache für das Radfahren in der Gruppe</p> <p>1-2 DS Sportunterricht + längere Ausfahrt ins Umland (Wandertag)</p>	<p>Reflektierte Praxis:</p> <p>elementare Sicherheits- und Verkehrsregeln</p> <p>Fachbegriffe:</p> <p>Technik: Ketten- Nabenschaltung; Bremsen (Rücktritt- Felgenbremse), Kurbellänge, Pedaltypen, Rahmen, Vorbau, Steuersatz, Sattelstütze, Tretlager, Decken, Schläuche, Reifendruck</p> <p>Fahrtechnik: Wiegetritt, Kurvenfahrt, Bremstechnik, Gewichtsverlagerung</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>SuS können sich mit ihrem Fahrrad fortbewegen, Hindernisse geschickt umfahren</p> <p>sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen</p> <p>SuS halten Sicherheitsregeln und ritualisierte Organisationsformen ein</p> <p>Sus können Gefahrenmomente für sich und andere situativ einschätzen und beurteilen</p> <p>punktuell:</p>