

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	e / c	5	10		1

### **Thema des UV: Hockey – Wir lernen die Grundlagen des Hockeyspiels**

#### **Inhaltlicher Kern:**

- Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

#### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (e)
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (e)
- Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) (c)

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten

##### **Methodenkompetenz (MK)**

- einfache grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden

##### **Urteilskompetenz (UK)**

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV: Hockey – Wir lernen die Grundlagen des Hockeyspiels

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in Schlägerhaltung</li> <li>• Erlernen der Grundschläge</li> <li>• Entwicklung der Spielfähigkeit</li> <li>• Spielregeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerhaltung</li> <li>• Grundschläge: Annahme bzw. Stoppen des Balles → (Beobachtungsaufträge zur Bewegungsausführung, Partnerkorrektur), Ballführen (Vorhand, Rückhand), Passen: aus dem Stand/aus der Bewegung// Vorhand/Rückhand, Schusstechniken</li> <li>• Entwicklung der Spielfähigkeit: 2:2, 3:3, 4:4 → z.B. Hockeytreibball; Überzahlspiel 3:2, 4:3</li> <li>• Freilaufen, Umspielen, Täuschung, Erzielen von Punkten/Toren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorhand, Rückhand</li> <li>• Freilaufen</li> <li>• Punkte erzielen</li> <li>• Koordination</li> <li>• Technik</li> <li>• Taktik</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung der Technik und der Spielfähigkeit</li> <li>• Ausführungsqualität</li> <li>• Verhalten in Übungs- und Spielphasen</li> </ul> <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikdemonstration</li> <li>• Grundschläge</li> <li>• evtl. schriftlich: Spielregeln</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	e	5	8		2

### **Thema des UV: Der „weiße Sport“ in der Schule – Wir lernen Grundtechniken im Tennisspiel**

#### **Inhaltlicher Kern:**

- Partnerspiele (z. B. Badminton oder **Tennis** oder Tischtennis)

#### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten

##### **Methodenkompetenz (MK)**

- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden

##### **Urteilskompetenz (UK)**

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV: Der „weiße Sport“ in der Schule– Wir lernen Grundtechniken im Tennisspiel

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in Schlägerhaltung</li> <li>• Erlernen der Grundschläge</li> <li>• Einführung in Spielfeldaufteilung im Einzel</li> <li>• Spielregeln, Zählweise, Spielfeldgröße</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit: Schlägerhaltung</li> <li>• Partnerarbeit: Grobform der Grundschläge (Beobachtungsaufträge, Partnerkorrektur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennisschläger</li> <li>• Tennisbälle</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung</li> <li>• Reaktionsbereitschaft</li> <li>• Ausführungsqualität</li> <li>• Verhalten in Einzel- und Partnerarbeit</li> </ul> <p>Ggf. punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikdemonstration Grundschläge</li> <li>• Schriftlich: Spielregeln, Zählweise, Spielfeldgröße</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	a / d	5	12-14		3

**Thema des UV: Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination – die eigenen konditionellen Fertig- und Fähigkeiten verbessern**

**Inhaltlicher Kern:**

- Fitness- und Konditionstraining

**Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (d)

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben

**Methodenkompetenz**

**Urteilskompetenz**

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen

## Sportprofil Klasse 5/6

### **Thema des UV: Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination– die eigenen konditionellen Fertig- und Fähigkeiten verbessern**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktionsfähigkeit schulen</li> <li>• Balance schulen</li> <li>• Koordination verbessern</li> <li>• Ausdauer verbessern</li> <li>• Kraft vergrößern</li> <li>• Schnelligkeit verbessern</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungs- und Spielformen zur Schulung der konditionellen Fähig- und Fertigkeiten</li> <li>• Stationenlernen: an jeder Station eine andere kond. FuF</li> <li>• Zirkeltraining</li> <li>• Evtl. standardisierte Tests zur Messung des Ist-Zustands</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaktion, Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination</li> <li>• Zirkeltraining</li>   <li>• Sämtliches Material der Halle je nach Bedarf</li> <li>• Hanteln</li> <li>• Slackline</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Mithilfe bei Auf- und Abbau</li> <li>• Individueller Fortschritt</li> </ul> <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportmotorische Tests zur Überprüfung der kond. FuF</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 5/6

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>	<b>Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)	b	5	10		4

### **Thema des UV: Hip-Hop – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen**

#### **Inhaltlicher Kern:**

- Tanzen in unterschiedlichen Erscheinungsformen (z. B. Volkstanz, Standardtanz, Hip-Hop)

#### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- individuell und gruppenspezifisch
- Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u. a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in Bewegungsgestaltungen (u. a. Gymnastik und Tanz oder Pantomime) allein oder in der Gruppe anwenden

##### **Methodenkompetenz (MK)**

- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen
- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren

##### **Urteilskompetenz (UK)**

- einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV: Hip-Hop – gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmusschulung</li> <li>• Hip-Hop-spezifische Bewegungsformen</li> <li>• Ausdenken und Einüben von Tanzschritten</li> <li>• Koordination von Bewegungen</li> <li>• Erarbeiten von Kriterien für einen gelungenen Tanz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerarbeit</li> <li>• Gruppenarbeit</li> <li>• Lernen durch Vormachen und Nachahmen</li> <li>• Lernen mit audio-visueller Unterstützung (Musik- / Tanzvideos)</li> <li>• Schüler unterrichten sich gegenseitig</li> <li>• Binnendifferenzierung: Komplexität der Tanzschritte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik</li> <li>• Beamer</li> <li>• Videos</li> <li>• Karteikarten</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernfortschritt</li> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Arbeit in der Gruppe</li> </ul> <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration eines Tanzes</li> <li>• Einhaltung der Kriterien</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)	a / e	5	12-14		5

**Thema des UV: Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden**

**Inhaltlicher Kern:**

- Kleine Spiele und Pausenspiele

**Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (e)

**Kompetenzerwartungen:**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

- grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden

**Methodenkompetenz (MK)**

**Urteilskompetenz (UK)**

## Sportprofil Klasse 5/6

### **Thema des UV: Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• übergreifende technische Fertigkeiten schulen (Passen, Fangen, Zielwürfe und –schüsse)</li> <li>• allg. taktisches Verhalten verbessern (Freilaufen, Spielübersicht)</li> <li>• Regelverständnis</li> <li>• Fairness</li> <li>• Kleine Spiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielreihen</li> <li>• Partnerarbeit / Gruppenarbeit: Beobachtungsbögen zum technischen Können und zum taktischen Verhalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielspezifische Ausdrücke</li> <li>• Taktische Ausdrücke</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Mithilfe bei Auf- und Abbau</li> <li>• Individueller Fortschritt</li> </ul> <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniküberprüfung</li> <li>• Überprüfung des taktischen Verhaltens im Spiel</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Rollen, Gleiten, Fahren – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)	d / a	6	8-10		1

### Thema des UV: Mit dem Rücken voraus – Wir sammeln erste Erfahrungen im Rudern

#### Inhaltlicher Kern:

- Gleiten auf dem Wasser (z. B. **Rudern**, Kanufahren, Surfen, Segeln)

#### Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (d)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (a)

#### Kompetenzerwartungen:

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

- Bewegungsabläufe beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter ökonomischen oder gestalterischen Aspekten ausführen sowie dabei eigene Fähigkeiten und Grenzen berücksichtigen
- **Methodenkompetenz (MK)**  
grundlegende Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen beschreiben und verlässlich einhalten

##### **Urteilskompetenz (UK)**

- Gefahrenmomente beim Gleiten oder Fahren oder Rollen für sich und andere situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV: Mit dem Rücken voraus – Wir sammeln erste Erfahrungen im Rudern

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prinzipielle Boots- und Ruderarten, an- gemessene Ruderbekleidung</li> <li>• Ruder (Skulls und Riemen), Steuer</li> <li>• Behandlung des Materials, Tragen der Boote</li> <li>• Einsetzen und Herausheben der Boote</li> <li>• Einlegen der Skulls</li> <li>• Ein- und Aussteigen</li> <li>• Einstellen des Ruderplatzes</li> <li>• Grundstellung, Sicherheitsstellung, richtige Handhaltung</li> <li>• Blattstütze erfühlen durch Balance- und Schaukelübungen im Skiff</li> <li>• Blattlage beim Durchzug erfühlen durch einseitiges vorwärts und rückwärts rudern re./li. im Wechsel nur mit den Armen</li> <li>• beidseitiges vorwärts- und rückwärts rudern aus den Armen</li> <li>• Verhaltensregeln, Gefahren, Rettung, Umgang mit dem Gerät</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzelarbeit (Technik)</li> <li>• Partnerarbeit: Grobform der Grundschläge</li> <li>• Gruppenarbeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruderboot inkl. Skull etc.</li> <li>• Gigs, Rennboote, Skulls, Riemen, Dolle, Ausleger, Rollbahn, Stemmbrett</li> <li>• Blatt, Schaft, Manschette, Klemmring, Steuer(-leine)</li> <li>• Bug, Heck, Bordwand</li> <li>• Kiel, Schwert</li> <li>• Backbord, Steuerbord</li> <li>• Fußbrett, Dollenbügel</li> <li>• Stemmbrett, Stemmbrett-schraube</li> <li>• Orthogonalstellung Griffe, Innenhebel</li> <li>• Blattlage Ab- /aufgedrehtes Blatt Führen des Blattes über Wasser</li> <li>• Ankanten</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung</li> <li>• Ausführungsqualität</li> <li>• Verhalten in Einzel- und Partnerarbeit</li> <li>• Verantwortungsbewusster Umgang mit Material und Situation</li> </ul> <p>Ggf. punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technikdemonstration Skullen</li> <li>• Streckentest</li> <li>• Schriftlich: Bootskunde, Technik, Verhalten</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.- Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Bewegen an Geräten - Turnen	a / c	6	10		2

### **Thema des UV: Springen wie die Großen – Von der Rolle vorwärts zum Salto rückwärts**

#### **Inhaltlicher Kern:**

- Akrobatik

#### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Spannung und Risiko

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- eine für das Turnen grundlegende Körperspannung aufbauen und aufrechterhalten.
- technisch-koordinative und ästhetisch-gestalterische Grundanforderungen (z.B. Rollen, Stützen) bewältigen und ihre zentralen Merkmale beschreiben.
- am Boden in der Grobform spielerisch oder leistungsbezogen rollen und stützen.
- in turnerischen Wagnissituationen für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.

##### **Methodenkompetenz (MK)**

- einige wenige Turngeräte sicher auf- und abbauen, den Unterrichts- und Übungsprozess beim Turnen durch sicherheitsbewusstes Verhalten aufrechterhalten sowie kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben.
- sich in turnerischen Lern- und Übungsprozessen auf fachsprachlich grundlegendem Niveau verständigen.

##### **Urteilskompetenz (UK)**

- turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (z.B. Schwierigkeit, Ausführungsqualität) bewerten

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV:    **Springen wie die Großen – Von der Rolle vorwärts zum Salto rückwärts**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anwendung /Übertragung der elementaren, ihnen bekannter Turnelemente Rolle vorwärts/rückwärts</li> <li>• Entstehung von vielfältigen Bewegungs- und Wahlmöglichkeiten bei der Lösung der Bewegungsaufgabe</li> <li>• Sicheres Bewegen auf verschiedenen Geräten (Ringe)/an verschiedenen Stationen</li> <li>• Hilfestellungen/Sicherheitsstellung</li> <li>• Angstüberwindung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationenlernen zur Rolle vorwärts und rückwärts (Boden&amp;Ringe) →Zuhilfenahme z.B. eines Balls bei der Rolle vorwärts, Schaffung einer schiefen Ebene (z.B. Reutherbrett unter einer kleinen Turnmatte) zur Erleichterung des Rollens</li> <li>• Ausführung der Bewegung an den Ringen</li> <li>• Visualisierung der Bewegungsabfolge</li> <li>• Erweiterung der Rollbewegung ‚im Stand‘: → Wandstation: hochlaufen, Rückwärtssalto mit Hilfestellung</li> <li>• Rückwärtssalto auf dem Minitrampolin mit Hilfestellung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherer Auf- und Abbau der Turngeräte</li> <li>• Begriffe: Klammergriff (als Drehgriff)</li> <li>• Sichere Anwendung der Helfergriffe</li> <li>• Bewegungsabfolge</li> <li>• eigenständige Korrektur von Bewegungsfehlern bei Mitschülern (z.B. Partnerkorrektur)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtsbegleitend: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf- und Abbau</li> <li>- kontinuierliches Arbeiten/Verbessern an der Zielbewegung</li> </ul> </li> <li>• Punktuell: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungsausführung</li> <li>- Hilfestellung</li> </ul> </li> <li>• Helfergriffe</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	f / a	6	12		3

### **Thema des UV: Turnhalle als Fitnessstudio – Einführung in das Fitnessstraining**

#### **Inhaltlicher Kern:**

- Auf- und Abwärmen
- Fitness- und Konditionstraining

#### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (f)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktions- gymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern
- in sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (z. B. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit, Koordination, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben

##### **Methodenkompetenz (MK)**

- allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden

##### **Urteilskompetenz (UK)**

- ihre individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien ansatzweise – auch mit Blick auf Eigenverantwortung – beurteilen.

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV: Turnhalle als Fitnessstudio – Einführung in das Fitnessstraining

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitnessstests (Anfang/Ende des UVs)</li> <li>• Erarbeitung/Vermittlung der Grundlagen → Fitness und Fitnessstraining</li> <li>• Kriterien einer effektiven Fitnessseinheit</li> <li>• Entstehung von vielfältigen Bewegungs- und Wahlmöglichkeiten bei der Lösung der Bewegungsaufgabe</li> <li>• Sicheres Bewegen auf an verschiedenen Stationen</li> <li>• Das Beherrschen der Organisationsprinzipien eines Circuittrainings</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationenlernen</li> <li>• Partner-/Gruppenarbeit</li> <li>• Fitnessstraining: → verschiedene Formen und an/mit verschiedenen Geräten: Zirkeltraining, Ropeskipping, Therabänder</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft</li> <li>• Ausdauer</li> <li>• Koordination</li> <li>• Schnelligkeit</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Gerätebedarf / -aufbau</li> <li>• Richtige Bewegungsausführung</li> <li>• Verhältnis von Belastung und Erholung</li> <li>• Aufwärmen</li> <li>• Cool Down</li> <li>• Puls(-messung)</li> <li>• Muskelgruppen/ Muskelfunktionen</li> <li>• Kraftarten</li> <li>• Organisation eines Circuittrainings: → Durchgänge, Pausen, abwechselnde Belastung von Muskelgruppen</li> <li>• Muskuläre Balance/ Dysbalance</li> </ul>	<p><b>Unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzung des Erarbeiteten</li> <li>• Bewegungsausführung</li> <li>• Beherrschung der Organisationsprinzipien eines Circuittrainings</li> <li>• Einhaltung der Kriterien effektiven Fitnessstrainings</li> </ul> <p><b>Punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchführung eines abschließenden Fitnessstests</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (2)	e	5	10-12		4

### Thema des UV: Indiacaca – Ein Sport aus Südamerika

#### Inhaltlicher Kern:

- Spiele aus anderen Kulturen

#### Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:

- soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen
- (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen
- Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)

#### Kompetenzerwartungen:

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern

##### **Methodenkompetenz (MK)**

##### **Urteilskompetenz (UK)**

- Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten.

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV:    **Indiaca – Ein Sport aus Südamerika**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen des Spielgeräts</li> <li>• Erproben versch. Spielformen</li> <li>• Mit- und gegeneinander</li> <li>• Normierte Spielformen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner- und Gruppenarbeit</li> <li>• Kontrollbögen zur Partnerkorrektur (Technik)</li> <li>• Turnierformen</li> <li>• Übungs- und Spielreihen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiaca</li> <li>• Spielfelder</li> <li>• Netz</li> <li>• Zauberschnur</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Entwicklung</li> <li>• Reaktionsbereitschaft</li> <li>• Ausführungsqualität</li> <li>• Verhalten in Einzel- und Partnerarbeit</li> </ul> <p>Ggf. punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration</li> <li>• Erfolgreich im Spiel?</li> <li>• Erfolgreich mit dem Partner?</li> <li>• Schriftlich: Spielregeln, Spielgerät, Spielmöglichkeiten</li> </ul>

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (9)	a / c / b	6	10		5

### **Thema des UV: Stopp!! – Elemente aus Zweikampfsportarten zur Selbstverteidigung nutzen**

#### **Inhaltlicher Kern:**

- normungebundene Kampfformen oder Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (z. B. Ringen, Judo)

#### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung) (c)
- Wahrnehmung und Körpererfahrung (a)
- Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und □objekte

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- sich regelgerecht und fair in Kampfsituationen verhalten und grundlegende Regeln dafür erläutern

##### **Methodenkompetenz (MK)**

- grundlegende Regeln, Strategien und Verfahren in Kampfsituationen zielgerichtet anwenden

##### **Urteilskompetenz (UK)**

- einfache Kampfsituationen hinsichtlich der Einhaltung von Vereinbarungen und Regeln bewerten

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV: Stopp!! – Elemente aus Zweikampfsportarten zur Selbstverteidigung nutzen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Spiele mit kämpferischem Charakter</li> <li>• Kleine Kämpfe</li> <li>• „Alltagssituationen“, Rollenspiele</li> <li>• Elemente aus Zweikampfsport: Abrollen, Abwehren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerarbeit mit unterschiedlichen Partnern</li> <li>• Lernen mit Bildern</li> <li>• Szenisches Umsetzen</li> <li>• Methodische Übungsreihe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildmaterial</li> <li>• Matten</li> <li>• Evtl. Bälle</li> <li>• Evtl. Kleingeräte</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Beteiligung an kognitiven Phasen</li> <li>• Leistungszuwachs</li> </ul> <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstration</li> <li>• Ggf. Rollenspiel</li> <li>• Technikbeherrschung</li> </ul>

Tipp: <http://www.dslv-brandenburg.de/benutzerdateien/selbstverteidigung.pdf>

## Sportprofil Klasse 5/6

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Inhaltsfelder bzw. Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)	f / d	6	10		6

### **Thema des UV: Richtig Laufen – Ausdauerndes Laufen**

#### **Inhaltlicher Kern:**

- Formen ausdauernden Laufens

#### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

- grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
- Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)

#### **Kompetenzerwartungen:**

##### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- beim Laufen eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Minuten) gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erbringen sowie grundlegend körperliche Reaktionen bei ausdauerndem Laufen beschreiben

##### **Methodenkompetenz (MK)**

##### **Urteilskompetenz (UK)**

- die individuelle Gestaltung des Lauftempo bei einer Mittelzeitausdauerleistung an Hand wahrgenommener Körperreaktionen beurteilen
- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen

## Sportprofil Klasse 5/6

### Thema des UV: Richtig Laufen – Ausdauerndes Laufen

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• individuelle Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit</li> <li>• Merkmale bei ausdauerndem Laufen benennen</li> <li>• Ausdauer verbessern</li> <li>• Effektive Einteilung der Laufintensität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individualisierung des Laufens</li> <li>• Beobachtungsbogen zur Bewegungsausführung beim ausdauernden Laufen</li> <li>• Spielerisches Laufen, Streckenlaufen, Laufen im Wald</li> <li>• Ausdauernd Laufen mit einem Partner/in der Gruppe</li> <li>• Run &amp; Bike</li> <li>• Mini-Biathlon</li> <li>• Ausdauerparcours</li> </ul>	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Runden-, Streckenläufe</li> <li>• Zeitläufe</li> <li>• Staffelläufe</li> <li>• Tempotraining, Tempowechselmethod en/-spiele</li> <li>• Fahrtenspiel, Umkehrläufe, Schätzläufe, Staffeln, Ausdauer Spiele, Orientierungslauf etc.</li> </ul>	<p>Unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Umsetzung des Erarbeiteten</li> </ul> <p>Punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langstrecke 800 m (W), 1000 m (M)</li> <li>• eine vorgegebene Zeit (z.B. 15Minuten) ohne Unterbrechung laufen</li> </ul>