

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„Immer im Gleichgewicht!“ – Balancierfähigkeit an unterschiedlichen Geräten erproben und verbessern	1.1	5
UV 2	„Ausdauer macht Spaß!“ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennenlernen und beschreiben	1.2	5
UV 3	„Ausdauer macht auch im Wasser Spaß!“ – Wir schwimmen immer längere Strecken	1.3	5
UV 4	„Wir erleben neue Lauf- und Fangspiele!“ – Verschiedene Spielideen-Kriterien geleitet einschätzen (auch im Pausensport) und Regeln sinnvoll variieren	2.1	6
UV 5	„Der große Wurf!“ – Wie weites Werfen gelingen kann.	3.1	6
UV 6	„Weitspringen ist toll!“ – Erlernen einer sachgerechten Weitsprungtechnik aus der Zone	3.2	6
UV 7	„Welche Klasse ist schneller?“ - Vorbereitung auf den „Staffeltag“	3.3	6
UV 8	„Wir spielen im und unter Wasser!“ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen	4.1	4
UV 9	„Fit im Wasser auf langen Strecken!“ - Über die Brustschwimmtechnik zum sicheren und ausdauernden Schwimmen	4.2	8
UV 10	„Von der Bauch- in die Rückenlage!“ – Erlernen der Rückenschwimmtechnik	4.3	10
UV 11	„Ich will schneller werden!“ – Erlernen der Kraulschwimmtechnik	4.4	10
UV 11	„Wer kommt unter Wasser weiter?“ – Hinführung zum Streckentauchen	4.5	4
UV 12	„Hindernisse, kein Problem!“ – Erlernen von Grundformen des Springens über Kasten und Bock	5.1	10

UV 13	“Wir stehen Kopf!” - Rolle, Handstand, Rad führen zu einer kleinen Übungsverbinding	5.2	10
UV 14	“Ein Seil ist nicht nur zum Springen da!” - Wir präsentieren Kunststücke mit dem Seil	6.1	10
UV 15	Der Ball ist mein Freund! – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	7.1	8
UV 16	“Miteinander zum Torerfolg!” – Wir spielen Fußball im Kleinfeld	7.2	10
UV 17	“Rein in den Korb!” – Wir erlernen die Grundformen des Basketballspiels	7.3	10
UV 18	“Vom Ball über die Schnur zum Kleinfeldvolleyball!” – Erlernen des oberen und unteren Zuspiels	7.4	10
UV 19	“Wir spielen Rundlauf wie in den Pausen!” – Vorbereitung auf ein TT-Rundlaufturnier	7.5	4
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			160 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			148 UE
Freiraum:			12 UE

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Ganz schön aus der Puste! “ – Atem und Puls als Zeichen richtiger Belastung erfahren und begreifen	1.1	6
UV 2	Spielen fürs Köpfchen! – Vielfältige Spiel- und Übungsformen („Games for brains“) u.a. zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit erproben	2.1	6
UV 3	„ Unser großer Wettkampf! “ – Wir bereiten uns auf die Bundesjugendspiele vor	3.1	12
UV 4	„ Turnen wie die Großen! “ - Sich vielfältig an Geräten bewegen und bewegungssicher werden – Grundformen des Turnens an Reck, Stufenbarren und Barren	5.1	12
UV 5	„ Wir präsentieren turnerische Kunststücke! “ – Turnerische Elemente in einer Übungsverbindung festigen und zeigen	5.2	12
UV 6	„ Vielfältig Tanzen! “ – Tänzerische Gestaltungen erlernen, variieren und beurteilen	6.1	8
UV 7	„ Mit Kopf und Fuß! “ – Neue technische Fertigkeiten ermöglichen das Fußballspiel auf einem größeren Feld	7.1	12
UV 8	„ Endlich spielen wir Nowitzki! “ – Wir erweitern unsere technischen Möglichkeiten und verbessern unsere Spielfähigkeit im Basketball	7.2	12
UV 9	„ Drei gewinnt! “ – Situationsgerechtes Einsetzen der Volleyballgrundfertigkeiten im Kleinfeldspiel	7.3	12
UV 10	„ Wir suchen unser Gleichgewicht beim Fortbewegen auf Schnee und Eis! “ - Erlernen der Grundformen des Eislaufens	8.1	4
UV 11	„ Stark wie ein Bär! “ - Wir messen unsere Kraft in Zieh- und Schiebewettkämpfen	9.1	8
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			104 UE
Freiraum:			16 UE