

Unterrichtsvorhaben im Fach Sport

Jahrgang 5

	Thema	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
1	Die Kondition stärken, Spaß haben und in den eigenen Körper horchen – bewegungsintensive Lauf- und Staffelspiele spielen, Belastungssymptome erkennen und verstehen	A, D (Erklärung siehe unten)	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlagenausdauer aufbauen - Belastungssymptome erkennen und verstehen
2	Gut aufgewärmt geht's besser und gesünder - allgemeines Aufwärmen funktionsgerecht und strukturiert durchführen	A, B	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Prinzipien des allg. Aufwärmens kennenlernen und durchführen
3	Spiele machen Spaß und fit - verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und Lieblingsspiele (er-)finden	E, F	<ul style="list-style-type: none"> - Fair Play - Spielideen verstehen und verändern - Regelverständnis
4	Vorwärts, seitwärts, rückwärts - Vielfältiges Laufen und Springen erleben und erproben	A	<ul style="list-style-type: none"> - Verbesserung der Bewegungskoordination beim Laufen und Springen
5	WIE und WAS im nassen Element? - Elementare Erfahrungen zu Verhaltensweisen des Körpers im Wasser als Voraussetzung zum sicheren Schwimmen nutzen	A, B	<ul style="list-style-type: none"> - Wassergewöhnung - Auftrieb und Strömungswiderstand erfahren
6	Brust oder Crawl? Das ist hier die Frage! – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd (10min / 400m) schwimmen können	D, F	<ul style="list-style-type: none"> - Ausdauernd und sicher schwimmen
7	Höher, tiefer, weiter – aber sicher! Wasserspringen und Tauchen ohne Angst und Übermut – Grenzen ausloten und dennoch sich sicher bewegen	C, F	<ul style="list-style-type: none"> - Taucharmzug und Druckausgleich - Kopfsprung
8	Turngeräte kennenlernen – Grundlegende (Bewegungs-) Fertigkeiten des Gerätturnens erlernen.	A, B, C	<ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Turnbewegungen wiederholen bzw. erlernen (z. B. Vorwärtsrolle und Unterschwung)
9	Gymnastisches Laufen, Hüpfen, Springen - Gymnastische Bewegungsgestaltungsaufgaben erproben	A, B	<ul style="list-style-type: none"> - Seilchenspringen - Bewegungskriterien kennenlernen und umsetzen
10	Dribbeln, Passen, Werfen – Grundlegende Fertigkeiten und ihre Anwendung im Basketballspiel Kompetenzerwartungen	A, E	<ul style="list-style-type: none"> - Ballgefühl - Passen - Korbleger und Wurf
11	Wer wird Mattenkönig/in? – Kennenlernen und Erproben eines regelgerechten Mit- und Gegeneinander in (Zwei-) Kampfsituationen	A, E	<ul style="list-style-type: none"> - Fair Play - Regeln einhalten - Ringen

	Inhaltsfelder	Inhaltliche Schwerpunkte
A	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen • Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
B	Bewegungsgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) • Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch) • Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.
C	Wagnis und Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Spannung und Risiko • Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) • Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
D	Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) • Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche) • differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
E	Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> • Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) • soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen • (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen • Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe).
F	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Unfall- und Verletzungsprophylaxe • grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens • unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive