

Jahrgang 5

| | Inhaltsbereich | Pädagogische Perspektive | Unterrichtsvorhaben, konkretisierende Beispiele |
|------|---|--------------------------|---|
| I. | Laufen, Springen, Werfen Leichtathletik | A, D | Erproben und Erlernen erster leichtathletischer Bewegungsformen -Schlagballwurf(Schrittstellung), Weitsprung(Hocksprung), Sprint (Fußballenlauf) -Laufen auf verschiedenen Unterlagen (Halle, Asphalt, Schotter) -ausdauerndes Laufen erproben und 6 Minuten ohne Unterbrechung laufen können -Hochstart -Pendelstaffel mit Stab |
| II. | Bewegen an Geräten Turnen | B, C | Roll-, Stütz und Sprungbewegungen am Boden und Geräten erfahren -Rolle vorwärts, rückwärts am Boden, Handstütz, Radschlag -Sprung: Grätschsprung, Hocke, optional Hockwende -Schaukelringe: Grundschwünge, halbe Drehung -Reck: Hangschule -Körperspannungsübungen |
| III. | Gestalten, Tanzen, Darstellen- Bewegungskünste | B, F | Erste Gestaltungsmöglichkeiten der musikbezogenen Bewegung entwickeln -grundlegende Rhythmisierungsfähigkeiten ausbilden -die Wirkung der Musik auf die eigene Bewegung entdecken -nach verschiedenen Musiken bestimmte Bewegungsgrundformen (gehen, hüpfen, laufen usw.) durchführen und anpassen |
| IV. | Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele | E | Durchführung propädeutischer, „Kleiner Spiele“ unter besonderer Berücksichtigung der Regeln und der Fairness -Fangspiele, z.B. Kettenfangen, Linienfangen -Abwurfspiele und Varianten, z.B. Völkerballvarianten |
| V | Ringern und Kämpfen- Zweikämpfen | A, B | Kräfte und Geschicklichkeit in fairen Zweikampfsituationen einsetzen -Handfechten, Zeitungsfechten -Zweikampfspiele mit und ohne Körperkontakt (Medizinballziehen, Tauziehen, Mattenkönig, Sumoringen, Hahnenkampf -Gruppenkämpfe (Zerreißprobe, Massensumo) |
| VI. | Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit spüren | F | - erstes Kennenlernen, Erfahren der Grunddimensionen der Kondition (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Gewandtheit) -Koordinationsschulung Seilchenspringen -Vorbereitung der Schüler auf den re-check |