
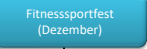

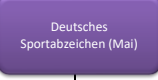



Jahrgang 5					
Zeitraum	Unterrichtsinhalt	Die SuS...	Beispieldisziplin / Übungsformen	Fachbegriffe	Lernerfolgskontrolle
Sommer bis Herbst	<b>kleine Spiele &amp; Staffeln</b>  	...wenden ausgewählte elementare Spielregeln an ...behandeln alle Beteiligten fair ...akzeptieren Schiedsrichterentscheidungen ...gestalten einfache Spielprozesse (spielen aktiv einfache Spiele) ...beherrschen in spielgemäßen Situationen grundlegende Fertigkeiten (Werfen, Fangen) ...beherrschen einfache taktische Verhaltensweisen ...beschreiben einfache taktische Verhaltensweisen ...fördern die neue Klassengemeinschaft	- Völkerball - Burgball / Turmball (Anbahnung Basketball) - Kooperationsspiele ohne Ball - Koordinationsspiele - Brennball (mit Varianten) - Partieball (z.B. 10er fangen bzw. passen) mit Handball, Fußball, Hockey, Basketball...) - Fangball über die Schnur oder Badmintonnetzanlage - Zombieball - Catch the Pins - Brennball - Indian Dutch - Jägerball, Tigerball - Grundfertigkeiten in Gassenaufstellung	Mitspieler, Gegenspieler, Angriff, Verteidigung, Freilaufen, Anbieten, Fairplay,	Überprüfung der Fertigkeiten und der Spielfähigkeit durch Spielbeobachtung
Herbst bis Weihnachten	<b>Turnen und Bewegungskünste (Schwingen, Springen, Balancieren)</b>  	...verbinden und präsentieren flüssig 3 unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten am Boden ...bauen Geräte sachgerecht auf - beschreiben Bewegungsprobleme in Bezug auf die erworbenen Fertigkeiten ...geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung (z.B. Hilfe bei Balance, Hand reichen, Beine halten) ...präsentieren ein auf Körperspannung und -balance beruhendes Kunststück mit einem Partner	- Vorwärts- und Rückwärtsrollen mit Variationen in methodischen Übungsreihen - Von der Hockwende zum Radschlag - Kopfstand und Handstand mit Hilfestellung - diverse Stütz-, Sprung-, und Rollübungen am Boden - selbstständiges und angeleitetes Üben ermöglichen - einfache Akrobatik Arbeitsaufträge selbstständig umsetzen - Kleine Spiele, in die turnerische Elemente eingebaut werden (z.B. Sanitätsspiel (Körperspannung; Heilung durch Rolle))	Ausgangsstellung, Endstellung, Übungsverbinding, Bankstellung, Hockstand, Kniestand, Kniewaage, Standwaage, Grätschstand, Körperspannung	Überprüfung der Fertigkeiten während der Präsentation der Übungsverbinding  Beobachtung des Übungsprozesses  Beurteilung des akrobatischen Kunststücks mit Schwerpunkt Balance und Körperspannung
Weihnachten bis Ostern	<b>Gymnastische und tänzerische Bewegungen (Aerobic &amp; Calisthenics)</b>    <b>Auf Rollen und Rädern</b>	...prägen das Bewegungen rhythmisch aus ...führen Anspannen und Entspannen nach Anleitung durch ...erhalten und steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit ...setzen Rhythmus in Bewegung um  ...bewältigen eine gegebene Strecke schnell bzw. ausdauernd ...bewegen sich kontrolliert mit einem rollenden Gerät. können die Richtung gezielt ändern und bremsen ...rollen auf Rollbretern und Snakeboards	- gehen, laufen, hüpfen und springen zu rhythmischer Musik - angeleitete funktionelle Gymnastik mit Dehnung und Kräftigung - Koordinationsaufgaben zu Rhythmus, Gleichgewicht und Kopplung - Kopplungsfähigkeit (mehrere Dinge gleichzeitig tun) - Video Aerobic  - üben das Fortbewegen mit unterschiedlichen Rollergeräten (Pedalo, Waveboard, Skateboard, Rollbrett) - fahren durch Parcours und Schikanen - Wettrennen	Koordinative Fähigkeiten, Rhythmusfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Dehnung, Kräftigung	Rollbrett Geschicklichkeitsparcours auf Zeit absolvieren  Überprüfung der Fertigkeiten und der Spielfähigkeit durch Spielbeobachtung  Rollbrett Geschicklichkeitsparcours auf Zeit absolvieren
Ostern bis Sommer	<b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>    	...kennen unterschiedliche Starttechniken ...werfen einen Schlagball und unterschiedliche Wurfgeräte mit der rechten und linken Hand möglichst weit ...sprinten über 50m ...kennen ihr Sprungbein ...springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit ...überlaufen flach und rhythmisch verschiedene Hindernisse mit unterschiedlich weiten Abständen ...laufen mind. 25 min ohne Pause ausdauernd ...beschreiben mit eigenen Worten, dass langsames ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt.	-Reaktions- und Sprintsprünge -Handicap Wettkämpfe - konkretes Üben der Disziplinen Sprinten, Weitsprung, Weitwurf.	Rhythmus, Herz-Kreislauf-System, Ausdauer, Tiefstart, Hochstart, Weitsprung, Sprungbein, Weitwurf, Hochsprung	Cooper Test 12min  Beep Test  Abprüfen der Disziplinen Sprint, Weitsprung, Weitwurf, Hochsprung anhand der offiziellen Leistungstabellen