

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	Name des UVs
UV 1	Wir laufen so schnell wie ein Gepard und kommen beim ausdauernden Laufen nicht aus der Puste.
UV 2	Den Körper auf Hochtouren bringen, sich anstrengen und anschließend entspannen – Wirkung, Phasierung und abwechslungsreiche Gestaltungsmöglichkeiten des allgemeinen Aufwärmens gemeinsam erarbeiten und erproben, Anstrengung und Entspannung erfahren.
UV 3	Spielen lernen – Verbesserung der technisch-kordinativen Fertigkeiten und der taktisch-kognitiven Fähigkeiten mit Hilfe ausgewählter kleiner Spiele.
UV 4	Einen gemeinsamen Rhythmus finden – Gestaltung und Wahrnehmung grundlegender gymnastischer Bewegungsformen zur Musik.
UV 5	Let's get ready to rumble – von spielerischen Kämpfen um Raum und Gegenstände zu ersten leichten Zweikampfsituationen in Bodenlage.
UV 6	Wir spielen im Team mit- und gegeneinander – grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten in spielerischen Handlungssituationen wahrnehmen, anwenden und erläutern am Beispiel der Sportarten Handball und Fußball.
UV 7	Geschmeidig wie ein Fisch – Schüler erweitern ihre Erfahrungen im Bereich Auftrieb, Schweben, Absinken, Tauchen und Rotation.
UV 8	Ich lerne eine neue Schwimmtechnik – Erlernen der Wechselzugtechnik Brustkraul einschließlich der Wende.
UV 9	Vom Bauch auf den Rücken – Erlernen der Wechselzugtechnik Rückenkraul einschließlich der Wende.
UV 10	Stützen, Balancieren, Rollen – grundlegende Bewegungserfahrungen und -fertigkeiten am Boden und an ausgewählten Turngeräten.
UV 11	Weitwerfen... gar nicht so schwer – wie weites Werfen mit unterschiedlichen Geräten gelingen kann.
UV 12	Wir springen wie eine Gazelle hoch, weit, über und unter Hindernissen und erwerben vielfältige motorische Erfahrungen beim Springen.
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 144 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 98 UE Freiraum: 46 UE	

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs
UV 13	Gar nicht so schwer – Sportspiele selbst gemacht unter besonderer Berücksichtigung der Veränderung der Regeln und deren Reflektion.
UV 14	Wir erzählen tanzend eine Geschichte – Erarbeitung von szenischen Bewegungs-gestaltungen im Bereich Tanztheater auf der Grundlage eines gewählten Themenbereichs sowie unter Berücksichtigung der Variation von vorgegebenen Bewegungsbausteinen.
UV 15	Der Ball muss durchs Netz – Grundlagen im Dribbeln, Passen, Fangen, Werfen und Mannschaftstaktik im Basketball.
UV 16	Pull it to the maximum – grundlegende Erfahrungen im Rudern und Paddeln (Dümmerlager).
UV 17	Erleben des Höhenrauschs – Bewegungsvielfalt an Sprüngen an unterschiedlichen Geräten sowie die Weiterentwicklung der Roll- und Stützbewegungen am Boden.
UV 18	Höher, schneller, weiter – einen leichtathletischen Wettkampf vorbereiten und durchführen.
UV 19	Volleyball – Vom 1-Mit-1 über das 1-Gegen-1 zum 2-Mit-2; grundlegende Spielfertigkeiten und –fähigkeiten erlernen und in minivolleyballähnlichen Spielsituationen anwenden.
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 108 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 73 UE Freiraum: 35 UE	