

Sport Klasse 5/6

Eine vertiefte Einheit umfasst in der Regel die Zeit zwischen zwei Ferienterminen.

In Klasse 6 wird getrenntgeschlechtlich unterrichtet.

Durch die Bewegte Schule stehen zusätzliche Stunden zur Verfügung, die leider für Busfahrzeiten zum Schwimmbad verwendet werden müssen.

Da geringe Schwimmbadkapazitäten herrschen, wird der Schwerpunkt mit erhöhtem Stundenkontingent in die Unterstufe gelegt (ca. ½ Jahr pro Stufe).

Spielen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sportartübergreifende kleine Spiele mit und ohne Ball ▪ Taktische und technische Basisfertigkeiten (prellen, fangen, passen,...) <p><i>Technik:</i> Ballannahme und –mitnahme, Brustpass, Bodenpass (ein-/ beidhändig), Korbwurf</p> <p><i>Taktik:</i> Überzahlspiele, Individualtaktik bzw. Gruppentaktik (in PA): fintieren & anbieten, freilaufen, Stellung Verteidigung & Angriff, pritschen und baggern isoliert (1+1 – 1:1)</p>
Bewegen im Wasser ½ Jahr	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kleine Spiele zur Wassergewöhnung (gleiten, tauchen, springen) ▪ Eine Schwimmtechnik (Brust) mit Start und Wende demonstrieren. (=Note) ▪ Arm- und/ oder Beinzug in Kraul/Rücken ▪ In Klasse 6 wird die zweite Technik vertieft unterrichtet und benotet ▪ Ausdauernd schwimmen
Laufen, Springen, Werfen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sprint ▪ Weitsprung ▪ Weitwurf (Schlagwurf) ▪ Laufabzeichen

Tanzen, Gestalten, Darstellen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gymnastische Grundformen (gehen, hüpfen, springen) mit/ ohne Musik, auch in Verbindung ▪ Techniken mit dem Seil: Rope Skipping, Elemente aus der Rhythmischen Sportgymnastik, Gummitwist ▪ Gestalterische Bewegungsaufgaben in Kleingruppen, Raumwege, Aufstellungsformen
Bewegen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Turnerische Grundtätigkeiten (hangeln, schaukeln, balancieren, klettern, schwingen, rollen) ▪ Erstellen einer Bewegungsverbinding (alleine / in Kleingruppen), präsentieren <p><i>Turnerische Elemente:</i> Boden: Handstand, Rad, Rolle vw, Reck: Aufschwung, Unterschwing, Rückschwung, Sprung in den Stütz, Abrollen Sprung: Hocke über den 3teiligen Kasten + Hilfeleistung</p>
Fitness entwickeln	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Integriert bei: Ausdauerschulung, Kräftigung im Rahmen der Erwärmung, Regeln im Sportunterricht
Wahlpflichtbereich Miteinander/ Gegeneinander Kämpfen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verschiedene Formen des Zweikämpfens am Boden (z.B. Sockenklau, Verdrängen, aus dem Gleichgewicht bringen) ▪ Kleine Spiele

