

## Obligatorische Unterrichtsvorhaben 1-12: 94 Stunden // Freiraum: 26 Stunden

10. Ausdauernd Sport treiben - Atmung und Puls als Belastungskennzeichen kennen lernen, messen und deuten
11. Fußball für alle !? – unter Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede variable Spielformen entwickeln, erproben und bewerten
12. Hindernisse überwinden durch freies und normgebundenes Turnen – Das Individuelle und das Kooperative beim Gerätturnen erfahren
13. Jonglieren wie im Zirkus – Entwicklung einer Gruppengestaltung
14. Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden
15. Volleyball – über Spiel- und Übungsformen hin zum ersten Klassenturnier
16. Wie ein Fisch im Wasser - Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen
17. Schwimmen wie die GroÙen – Einführung in die Technik des Kraulschwimmens
18. Cool und stylisch – Wasserspringen
19. Ich bin Erster – schnell laufen
20. Große Sprünge machen – weit springen
21. Weitwerfen ... gar nicht so schwer! – Wie weites Werfen gelingen kann!

## Matrix zu den Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
10	1.2	F,A,C	12	1,2,3	1	1	1,2			1		2
11	7.3	A,E	12	2,4	3	1,2	1,2,3				1	
12	5.2	A,C	8	2,3,4	1,2	1	1,2		2,3			
13	6.2	A,B	6	1,2	1,2	1	1,2	1,2				
14	2.2	A,E,F	10	1,2	1	1	1,3				1,2,3,4	1
15	7.4	A,E	12	1,2,3	1,2		1,2,3				1	
16	4.1	A	6	1	1		1,2,3					
17	4.2	A,D	12	2,3	1		1,2,3			1		
18	4.3	C,A	8	4	2	1	1,3		1,2,3			
19	3.2	D,A	4	1,2	1,2	2	1,3			1,2	1	
20	3.3	D,A	4	1,2	1,2	2	1,3			1,2	1	
21	3.4	D,A	4	1,2	1,2	2	1,3			1,2	1	

**UV** = Unterrichtsvorhaben

**BF** = Bewegungsfeld/ Sportbereich 1-9

**PP** = Pädagogische Perspektiven

**Std.** = Stunden

**BWK** = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (durchnummeriert)

**MK** = Methodenkompetenz (durchnummeriert)

**UK** = Urteilskompetenz (durchnummeriert)

**IF (a – f)** = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben stellen die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven dar; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen) – (durchnummeriert)

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 1.2</b>	<b>Päd. Perspektive</b> Leitend/ergänzend	<b>Jahrgangsstufe</b>	<b>Dauer des UV</b> Stunden	<b>Vernetzung</b> mit UV	<b>Laufende Nr.</b>
Den Körper wahrnehmen und Koordinationsfähigkeiten erweitern	F / D / C	6	12	3.1	10

## **Ausdauernd Sport treiben - Atmung und Puls als Belastungskennzeichen kennen lernen, messen und deuten**

**Kompetenzerwartungen: BWK1 /2 /3, MK 1, UK 1**

**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK):** sich sachgerecht allgemein aufwärmen und grundlegende funktionsgymnastische Übungen ausführen sowie die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen und steuern (BWK 1), In sportbezogenen Anforderungssituationen psycho-physische Leistungsfähigkeit (spez. Ausdauer) gemäß den individuellen Leistungsvoraussetzungen in Spiel-, Leistungs- und Kooperationsformen nachweisen und grundlegend beschreiben (BWK 2) // Eine grundlegende Entspannungstechnik angeleitet ausführen sowie den Aufbau und die Funktion beschreiben (BWK 3)

**Methodenkompetenz (MK):** allgemeine Aufwärmprinzipien allein und in der Gruppe anwenden

**Urteilskompetenz (UK):** Die individuelle psycho-physische Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen Belastungssituationen einschätzen und anhand ausgewählter vorgegebener Kriterien beurteilen (UK 1)

### **Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte:**

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)

Leistung (d)

- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (spez. Ausdauer) (1)

**Gesundheit (f)**

- **Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens (2)**

**Thema des UV 1.2: „Ausdauernd Sport treiben - Atmung und Puls als Belastungskennzeichen kennen lernen, messen und deuten“ (12 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuelle anaerobe/ aerobe Belastungen wahrnehmen und die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen</li> <li>• Anpassung der Laufgeschwindigkeit an die individuelle Leistungsfähigkeit</li> <li>• Merkmale körperlicher Reaktionen bei ausdauerndem Laufen benennen</li> <li>• Puls und Atemfrequenz als Mittel zur Belastungskontrolle kennen und nutzen lernen</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• anaerob - aerob</li> <li>• Ruhe-, Leistungs- und Erholungspuls</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationen Lernen: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen</li> <li>• Individualisierung des Unterrichts: auf der Suche nach sinnvollen eigenen Zielen</li> <li>• Beobachtungsbogen zu körperlichen Merkmalen beim ausdauernden Laufen</li> <li>• Individuelle Pulswerte regelmäßig notieren (Pulstagebuch)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationen Lernen (Schülerinfo)</li> <li>• Beobachtungsbogen (Selbst- und Fremdbeobachtung)</li> <li>• Pulstagebuch führen, Werte graphisch umsetzen und deuten lernen</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Runden-, Streckenläufe</li> <li>• Zeitläufe</li> <li>• Staffelläufe (z.B.: 1-2-3-4-5 – Rundenstaffeln)</li> </ul>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Durchhaltevermögen</li> </ul> <p>punktuell:</p> <p>eine nicht-normierte MZA I (bis 10 Minuten) erbringen</p> <p>Kriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen ohne Unterbrechung</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 7.3</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<b><i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (hier: Fußball)</i></b>	<b>A E</b>	6	12	---	11

## **Fußball für alle !? – unter Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede variable Spielformen entwickeln, erproben und bewerten**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 2, BWK 4, MK 3, UK 1, UK 2**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:**

- *sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern, taktisch angemessen verhalten (2)*
- *ein großes Mannschaftsspiel und ein Partnerspiel in vereinfachten Formen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen (4)*
- *selbst entwickelte Spielideen anwenden und ihre Funktion erklären (3)*

#### **Methodenkompetenz:**

- *Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen (3)*

#### **Urteilskompetenz:**

- *Spielsituationen anhand ausgewählter Kriterien (z. B. Spielidee, Regeln, Vereinbarungen) beurteilen (1)*
- *Den Umgang mit Fairness und Kooperationsbereitschaft in Sportspielen beurteilen (2)*

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a1, a2, a3, e1**

#### *Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)*

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

#### *Kooperation und Konkurrenz (e)*

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)**

**Thema des UV 7.3: „Fußball für alle?! – unter Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede variable Spielformen entwickeln, erproben und bewerten.“**  
(12 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festlegung der Beurteilungskriterien der vorzustellenden Spielidee durch die SuS</li> <li>• Umsetzung, Reflektion und Bewertung der eingangs festgelegten Kriterien</li> <li>• mögliche Variationen der vorab vereinbarten Spielidee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung, Erprobung und Bewertung variabler Spielformen</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung / Erprobung / Bewertung</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Formen des Zusammenspiels entwickeln</li> <li>• unterschiedliche Zielsetzungen entwickeln (Spiel mit/ohne Tor, Einsatz von Handicaps, Balleroberung als Ziel usw.)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielregeln (individuell)</li> </ul>	<p><b>prozessbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der gruppenintern entwickelten Spielideen / Spielregeln</li> <li>• Partizipation am Präsentationsprozess</li> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• aktive Teilnahme</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 5.2</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Bewegen an Geräten – Turnen</i>	<i>A/C</i>	<i>6</i>	<i>8</i>	<i>5.1</i>	<i>12</i>

## **Hindernisse überwinden durch freies und normgebundenes Turnen – Das Individuelle und das Kooperative beim Gerättturnen erfahren**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 2-4, MK 1+2, UK1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:**

Beim Überwinden von (Einzel-)Hindernissen und Gerätekombinationen sollen technisch-kordinative Grundanforderungen des kurzzeitigen Stützens und Springens allein und gemeinsam mit einem Partner erprobt werden.

Da die verschiedenen Hindernisse auch „turnerische Wagnissituationen“ darstellen können, sollen die SuS für sich und andere umsichtig und verantwortungsbewusst handeln sowie Kriterien für sicherheits- und gesundheitsförderliches Verhalten benennen und anwenden.

#### **Methodenkompetenz:**

Turnergeräte und –arrangements sicher auf- und abbauen und kooperativ beim Bewegen an Geräten Hilfen geben.

#### **Urteilskompetenz:**

Turnerische Präsentationen einschätzen und nach ausgewählten Kriterien (Ausführungsqualität) bewerten.

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte:**

**A: Bewegungserfahrungen erweitern**

C: Wagnis und Verantwortung

**Thema des UV 5.2: „Hindernisse überwinden durch freies und normgebundenes Turnen – Das Individuelle und das Kooperative beim Gerättturnen erfahren“ (8 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigenes Leistungsvermögen einschätzen und situativ anwenden</li> <li>- Anpassung an einen Partner</li> <li>- Anpassung an verschiedene Sprungsituationen</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kennzeichen von: Absprung, Flugphase, Stützphase, Landung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stationen lernen</li> <li>- Turnen im Fluss</li> <li>- Turngeräte sicher auf- und abbauen</li> <li>- Sicherheitsstellungen kennenlernen und ausführen</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Einsetzen von Einzelbildern und Bildreihen</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abspringen vom Reutherbrett</li> <li>- Abspringen vom Minitrampolin</li> <li>- Formen des Auf- und Niederspringens</li> <li>- Stützen sowie kurzzeitige Stützphasen</li> <li>- Hockwende</li> <li>- Hocke</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hockwende</li> <li>- Hocke</li> </ul>	<p><b>prozessbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wagnisbereitschaft</li> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Durchhaltevermögen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <p><b>Beobachtungskriterium:</b></p> <p>Kriterien für eine Vorführung der Gerätekombination mit einem Partner</p>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 6.2</b>	<b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b>	<b>A B</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6.1</b>	<b>13</b>

## **Jonglieren wie im Zirkus – Entwicklung einer Gruppengestaltung**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- technisch-koordinative Grundformen des Jonglierens anwenden und beschreiben (1)
- grundlegende Merkmale von Bewegungsqualität (u.a. Körperspannung, Bewegungsrhythmus, Raumorientierung) wahrnehmen und in einer Bewegungsgestaltung in Gruppen anwenden (2)

#### **Methodenkompetenz (MK)**

- durch zielgerichtetes Erproben und Experimentieren einfache Bewegungs- oder Gestaltungsaufgaben lösen (1)
- einfache ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren (2)

#### **Urteilskompetenz (UK)**

- einfache ästhetisch-gestalterische Präsentationen nach ausgewählten Kriterien bewerten (UK)

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, b 1, b 2**

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**

#### **Bewegungsgestaltung (b)**

- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch) (1)
- Variationen von Bewegung (z.B. räumlich, zeitlich, dynamisch) (2)

**Thema des UV 6.2: Thema des UV: Jonglieren – wie im Zirkus (6 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Formen des Jonglierens</li> <li>• Konzentration auf dem Ball</li> <li>• Hand – Auge - Koordination</li> <li>• Körperreaktionen bei großer Konzentration</li> <li>• Anpassung an einen Partner/eine Gruppe</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsphasen, Bewegungsmerkmale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernaufgabe: Erproben verschiedener Formen des Jonglierens</li> <li>• Arbeiten mit Lernkarten</li> <li>• Erarbeiten einer Gruppengestaltung</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe - Methodenkompetenz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stationen lernen</li> <li>• Lernkarten</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Formen des Jonglierens</li> <li>• Anzahl der Bälle variieren</li> <li>• Wurfformen variieren</li> <li>• Anpassen an einen Partner</li> <li>• Jonglieren in einer Kleingruppe</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Lernzuwachs</li> </ul> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Vielfalt der gefundenen Bewegungsformen zum Lauf-ABC</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation von Übungen des Lauf-ABC</li> </ul> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Bewegungsqualität</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 2.2</b>	<b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen</b>	<b>A E F</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>2.1</b>	<b>14</b>

## **Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in Kleinen Spielen anwenden**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, UK 1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *grundlegende spielübergreifende technisch-koordinative Fertigkeiten sowie taktisch-kognitive Fähigkeiten ausprägen und situationsgerecht in kleinen Spielen anwenden (1)*
- *kleine Spiele, Spiele im Gelände, sowie einfache Pausenspiele – auch eigenverantwortlich – fair, teamorientiert und sicherheitsbewusst miteinander spielen sowie entsprechende Kriterien benennen und erläutern (2)*

#### **Methodenkompetenz (MK)**

- *einfache Bewegungsspiele bezogen auf unterschiedliche Rahmenbedingungen (u. a. Spielidee, Spielregel, Personenzahl, Spielmaterial oder Raum) – auch außerhalb der Sporthalle – initiieren, eigenverantwortlich durchführen und verändern (1)*

#### **Urteilskompetenz (UK)**

- *Rahmenbedingungen hinsichtlich ihrer Eignung für die Organisation und Durchführung kleiner Spiele für sich und andere sicher bewerten (1)*

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, e 1, e 2, e 3, e 4, f 1**

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

#### **Kooperation und Konkurrenz (e)**

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)**
- **soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozessen (2)**
- **(Spiel-)Regeln und deren Veränderungen (3)**
- **Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe) (4)**

#### **Gesundheit (f)**

- **Unfall- und Verletzungsprophylaxe (1)**

**Thema des UV 2.2: „ Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in kleinen Spielen anwenden“ (10 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vorgegebene Spielideen und Regeln anwenden</li> <li>- technisch-koordinative Fertigkeiten (fangen, werfen ...) einbringen und verbessern</li> <li>- taktische Fähigkeiten entwickeln</li> <li>- gemeinsam mit anderen spielen</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinative Fertigkeiten:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Antizipation</li> <li>- Reaktion</li> <li>- Orientierungsfähigkeit</li> </ul> </li> <li>- Einzel-/Gruppentaktik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenarbeit: Spielregeln, Personenzahl, Spielmaterial verändern/ Durchführung und Bewertung von veränderten Spielen</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brennball</li> <li>- Völkerball</li> <li>- Ball über die Schnur</li> <li>- Zombieball</li> <li>- „Keilerjagd“</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Fairness</li> <li>- Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit</li> </ul> <p><b>punktuell:</b> Durchführung eines ausgewählten kleinen Spiels</p> <p><b>Beobachtungskriterien:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- technische Fertigkeiten</li> <li>- taktische Fähigkeit</li> <li>- teamorientiertes Spiel</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich: 7.4</b>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<b><i>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (hier: Volleyball)</i></b>	<b>A E</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>7.2</b>	<b>15</b>

## **Volleyball – über Spiel- und Übungsformen hin zum ersten Klassenturnier**

**Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, BWK 3, MK 1, MK 2**

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:**

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern (1)
- sich in einfachen Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen/Mitspielern und Gegnerinnen/Gegnern taktisch angemessen verhalten (2)
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären (3)

### **Methodenkompetenz:**

- *einfache graphische Darstellungen von Spielsituation erklären und in der Praxis anwenden (1)*
- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden (2)

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3, e 1**

#### *Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)*

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

#### *Kooperation und Konkurrenz (e)*

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen) (1)

**Thema des UV 7.4: „Volleyball – über Spiel- und Übungsformen hin zum ersten Klassenturnier“ (12 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p><b>Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen des oberen Zuspiels beim Volleyball</li> <li>• Festigen und Korrigieren des Bewegungsablaufs beim oberen Zuspiel (OZ)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberes Zuspiel / Pritschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vermeiden, dass der Ball den Boden berührt</li> <li>• viele Bandüberquerungen erreichen</li> <li>• Partnerübungen (1 mit 1) haben Vorrang vor Gruppenübungen (höhere Übungsintensität)</li> <li>• Erhöhung der Mannschaftsstärken und Spielformen (1 mit 1; 1 gegen 1, 2 mit 2, 2 gegen 2, 3 mit 3, 3 gegen 3)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel 1 <u>mit</u> 1</li> <li>• Ball über die Schnur</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliches Ballmaterial (Größe, Flugeigenschaften, Gewicht, Größe)</li> <li>• variable Höhe der Schnur</li> </ul>	<p><b>prozessbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• Zusammenarbeit mit dem Partner</li> <li>• Beteiligung in Gesprächsphasen, z. B. bei der Festlegung von Spielregeln für die Spielform des Klassenturniers im 3:3 (WVV, S. 59)</li> </ul> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ernsthaftigkeit in den selbstständigen Partnerübungen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klassenturnier 3 gegen 3</li> </ul> <p>Beobachtungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Einhaltung der vereinbarten Regeln</li> <li>– Punkt nur bei mindestens zwei oberen Zuspielen auf einer Seite</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 4.1</b>	<b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
Bewegen im Wasser – Schwimmen	<b>A</b>	5	6	4.2,4.3	16

## ***Wie ein Fisch im Wasser - Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen***

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1, MK 1**

#### ***Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)***

- *das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen, dazu elementare Gesetzmäßigkeiten erläutern sowie grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten beim Schwimmen ausführen (1)*

#### ***Methodenkompetenz (MK)***

- *einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten.(1)*

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3**

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

**Thema des UV 4.1: „Wie ein Fisch im Wasser - grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen“ (6 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Basiskompetenzen Atmen ins Wasser, Gleiten, Tauchen, Springen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen erlernen und festigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aufgabenorientierte Erfüllung der Basiskompetenzen</li> </ul>	<p>Einüben und Festigen einzelner grundlegender Basiskompetenzen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atemtechnik -Übungen zur Verbesserung der Atemtechnik: Ausatmung durch Mund und Nase gegen den Widerstand des Wassers</li> <li>Tauchen – Übungen zur Verbesserung des Tauchens: Kopf unter Wasser, unter Wasser die Augen öffnen, Gegenstände ertauchen, Tauchen durch Hindernisse, Tauchen kopfwärts, Auf- und Abtrieb unter Wasser erfahren, versch. Abtauchtchniken</li> <li>Gleiten – Übungen zur Verbesserung der Gleitfähigkeit: Gleiten in Brust-, Seiten-, Rückenlage, über und unter Wasser gleiten</li> <li>Springen – Übungen zum Springen: Sprünge vorwärts, rückwärts, rollend ins Wasser (Packetsprung, Schersprung, Grätschsprung, Strecksprung, Purzelbaum, Kopfsprünge etc.)</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gleiten, Wasserlage, Auftrieb/Abtrieb</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bewertung der Qualität der gezeigten/erlernten Basiskompetenzen anhand festgelegter Kriterien (z.B. kann mit dem Kopf unter Wasser tauchen, unter Wasser die Augen öffnen, kann eine ausreichend weite Strecke (z.B. 5m = gut) in gestreckter Körperlage gleiten etc.)</li> <li>Überprüfung der Anforderungen für das Seepferdchen</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 4.2</b>	<b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>	<b>A/D</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>4.1,4.3</b>	<b>17</b>

## ***Schwimmen wie die Großen – Einführung in die Technik des Kraulschwimmens***

### **Kompetenzerwartungen: BWK 2, BWK 3, MK 1**

#### ***Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)***

- *eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-kordinativ grundlegendem Niveau ausführen (2)*
- *eine Mittelzeitausdauerleistung (MZA I bis zu 10 Min.) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert (ohne Unterbrechung, in gleichförmigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit) erbringen (3)*

#### ***Methodenkompetenz (MK)***

- *einen schwimmbadspezifischen Organisationsrahmen und grundlegende Regeln beim Schwimmen, Springen und Tauchen einhalten (1)*

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, a 3, d1**

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- **Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (2)**
- **Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)**

#### **Leistung (d)**

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination) (1)**

**Thema des UV 4.2: „Schnell und sicher schwimmen wie die Großen – Einführung in die Technik des Kraulschwimmens und Verbesserung des schwimmerischen Grundlagenkönnens“ (12 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen und Einüben der grundlegenden Bewegungsmerkmale des Kraulschwimmens</li> <li>• ausdauernd schwimmen, schwimmtypische Belastungssituationen kennenlernen</li> <li>• Verbessern der Wassersicherheit</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsphasen, Bewegungsmerkmale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachvollziehen von Bewegungsabläufen anhand von Bildmaterial, Bewegungsdemonstrationen</li> <li>• Partnerbeobachtung anhand von Beobachtungsbögen + Rückmeldung</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe - Arbeitsmethoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitskarten/Stationskarten</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundrhythmus und Bewegungsverlauf Beinbewegung</li> <li>• Kraulbeinschlag in verschiedenen Schwimmlagen,</li> <li>• Ausatmung ins Wasser</li> <li>• Armbewegung</li> <li>• Armbewegung mit Atmung</li> <li>• Gesamtbewegung</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiten, Wasserlage, Auftrieb/Abtrieb</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <p>Erfüllen der Kriterien zum sichern Schwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich unter Wasser genauso zurecht finden, wie über Wasser,</li> <li>• auf dem Rücken genauso gut schwimmen zu können, wie auf dem Bauch,</li> <li>• 15 Minuten ohne Halt und ohne Hilfen im tiefen Wasser schwimmen zu können,</li> <li>• mehrere Sprünge beherrschen,</li> <li>• beim Wasserschlucken nicht anhalten zu müssen</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <p>Techniküberprüfung Bewegungsmerkmale Kraulschwimmen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ruhiger, gleichmäßiger Beinschlag</li> <li>• Ausatmung ins Wasser</li> <li>• Wasserlage</li> <li>• Gleichmäßige Armbewegung</li> <li>• Vortrieb</li> <li>• Orientierung</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 4.3</b>	<b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen</b>	<b>C/A</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4.1,4.2</b>	<b>18</b>

## **Cool und stylisch – Wasserspringen**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 4, MK 2, UK 1**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- das Springen und Tauchen in unterschiedlichen Situationen (u. a. Sportschwimmen, Rettungsschwimmen) funktionsgerecht durchführen und dabei Baderegeln und grundlegende Sicherheitsmaßnahmen situationsgerecht umsetzen (4)

#### **Methodenkompetenz (MK)**

- Strategien zur Steuerung von Emotionen beim Schwimmen, Springen und Tauchen (z. B. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden (2)

#### **Urteilskompetenz (UK)**

- Verhaltensweisen am und im Wasser unter sicherheits- und gesundheitsbezogenen Aspekten beurteilen (1)

### **Inhaltsfeld/er – inhaltliche Schwerpunkte: c1, c2, c3, a 1, a 3**

#### **Wagnis und Verantwortung (c)**

- Spannung und Risiko (1)
- Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst) (2)
- Handlungssteuerung (Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. Zur Risikovermeidung od. –minderung)(3)

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

**Thema des UV 4.3: „Cool und stylisch – Wasserspringen“ (8 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstvertrauen und Selbstsicherheit in Erfahrungssituationen des Wasserspringens aufbauen und fördern</li> <li>• Sicherheitsrelevante Verhaltensweisen beim Wasserspringen bewusst machen und einüben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erarbeiten unterschiedlicher Sprungvarianten einzeln oder mit Partner anhand von Arbeitsblättern</li> <li>• Individuelle Einschätzung der Wagnissituation anhand einer dreistufigen Skala</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe - Arbeitsmethoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitskarten</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Basissprünge: Drehen, Hechten, Hocken, Grätschen</li> <li>• Partnersprünge</li> <li>• Artistiksprünge: Radschlag, Salto, Zielspringen, Abfaller</li> <li>• Körperspannung ausbilden als Voraussetzung des Wasserspringens</li> </ul> <p><b>Fachbegriffe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hocken, Hechten</li> </ul>	<p><b>punktuell:</b></p> <p>Demonstration von mind. 2 Sprüngen aus jeder Kategorie (Basis-, Partner-, Artistiksprünge)</p>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.2</b>	<b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. des UV</b>
<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<b>A D</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3.3,3.4</b>	<b>19</b>

## **Ich bin Erster – schnell laufen**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 2**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)*
- *leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)*

#### **Methodenkompetenz (MK)**

- *leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)*
- *grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)*

#### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)*

### **Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 2, d 1, d 2, e 1**

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- *Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)*
- *Bewegungsstrukturen und grundsätzliche Aspekte motorischen Lernens (2)*

#### **Leistung (d)**

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung**

#### **Kooperation und Konkurrenz (e):**

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)**

**Thema des UV 3.2: „Ich bin Erster – schnell laufen“ (4 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Anforderungen beim Laufen: Tempo-, Zeit- und Rhythmusgefühl</li> <li>• Erlernen des Tiefstarts im Vergleich zum Hochstart</li> <li>• Erlernen und Anwendung des Startkommandos</li> <li>• Erlernen der grundsätzlichen Sprinttechniken (Körper-, Armhaltung, Aufsetzen des Fußes o.ä.)</li> <li>• Kennenlernen der Körperreaktionen bei schnellem Laufen (Herzfrequenz, Gesichtsrötung, Schwitzen...)</li> <li>• Unterschiedliche Formen des Laufens</li> <li>• Umgang mit Sieg und Niederlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lehrerdemonstration</b> zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung (z.B. beim Tiefstart, bei einer Staffelübergabe o.ä.)</li> <li>• <b>Spielorientierte Konzeption</b> zur Vermittlung von Spaß am schnellen Laufen</li> <li>• Kriterienbasierte <b>Partnerbeobachtung und –evaluation</b> zur Technikoptimierung</li> <li>• Erarbeitung von Beobachtungsbögen</li> <li>• <b>Partnerwettbewerbe</b> (z.B. in Form kleiner Fangspiele)</li> <li>• <b>Teamwettbewerbe</b> (Staffeln, Nummernwettläufe o.ä.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lauf-Abc: Federn, Skippings, Kniehebe-lauf, Fußgelenksarbeit, Überkreuzlauf, Anfersen, Steigerungsläufe...</li> <li>• Fangspiele aller Art (Atomspiel, Schwarz-weiß, „Frühstarter“, „Haltet den Dieb“, Seilchen-Sprint o.ä.)</li> <li>• Nummernwettläufe</li> <li>• Staffeln aller Art (Pendel-, Wendestaffeln, Spaßstaffeln, z.B. Zeitungsstaffeln)</li> </ul>	<p><b>unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Übungsformen zum Lauf-Abc beschreiben und systematisieren</li> <li>• Selbständige Nutzung des Lauf-Abcs zum Aufwärmen</li> </ul> <p>Beobachtungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vielfalt und exakte Ausführung der Bewegungsformen zum Lauf-Abc</li> </ul> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zeitnahme im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens; 50 m-Bahn auf dem Sportplatz vorhanden</b></li> <li>• Überprüfung der Technik (z.B. Armeinsatz, Start o.ä.)</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.3</b>	<b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<b>A D</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3.2,3.4</b>	<b>20</b>

## **Große Sprünge machen – weit springen**

### **Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 2**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- *grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)*
- *leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)*

#### **Methodenkompetenz (MK)**

- *leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)*
- *grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)*

#### **Urteilskompetenz (UK)**

- *die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)*

### **Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, d 1, d 2, e 1**

#### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- *Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)*
- *Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)*

#### **Leistung (d)**

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung**

#### **Kooperation und Konkurrenz (e):**

- **Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)**

### Thema des UV 3.3: „Große Sprünge machen – weit springen!“ (4 Stunden)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen unterschied-licher Arten zu springen</li> <li>• Erarbeitung und Anwendung der unterschiedlichen Anforderungen beim weiten Springen: weit, hoch, hoch-weit springen</li> <li>• Erlernen der verschiedenen Phasen eines Sprunges: Anlauf, Absprung, Flugphase, Landung</li> <li>• Erkennender Bedeutung und Verbesserung der Kompetenz bezüglich eines schnellen Anlaufs</li> <li>• Kennenlernen und z.T. Erlernen unterschiedlicher Techniken des Weitsprungs: Hoch-, Schrittweit-, Hangsprung</li> <li>• Erkennen und Unterscheiden von Schwung- und Sprungbein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lehrerdemonstration</b> zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung (z.B. Demonstration des Schwungbeineinsatzes)</li> <li>• <b>Spielorientierte Konzeption</b> zur Vermittlung von Spaß an weitem Springen</li> <li>• Kriterienbasierte <b>Partnerbeobachtung</b> zur Technikoptimierung</li> <li>• Übungsformen in <b>Partner- arbeit</b> (z.B. Synchronlaufen und –springen)</li> <li>• Erarbeitung von Beobach-tungsbögen</li> <li>• Wettspielformen in <b>Gruppenarbeit</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Formen des Springens: weit/hoch (z.B. Frosch-sprünge), vorwärts/rückwärts</li> <li>• Sprung-Abc: Federnder Lauf, Hopslerlauf, Wechselhüpfen, Wechsel-sprünge, Einbeinhüpfen und –springen, Mehrfachsprünge...</li> <li>• Wettspiele aller Art: Froschsprung-/ Laufsprungwettbewerbe, Zeitungsspringen, Zonen-springen o.ä.</li> </ul>	<p><b>Unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Übungsformen zum Sprung-Abc demonstrieren und beschreiben</li> <li>• Selbständige Nutzung des Sprung-Abcs zum Aufwärmen</li> </ul> <p>Beobachtungskriterien: Vielfalt und exakte Ausführung der gefundenen Bewegungs- formen zum Sprung-Abc</p> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zeitnahme im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens; 50 m-Bahn auf dem Sportplatz vorhanden</b></li> <li>• Überprüfung der Technik (z.B. Steigerungslauf, Schwung- einsatz, beidbeinige Landung o.ä.)</li> </ul>

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich 3.4</b>	<b>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Std.</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<b>A D</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>3.3,3.2</b>	<b>21</b>

## **Weitwerfen ... gar nicht so schwer! – Wie weites Werfen gelingen kann!**

**Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, MK 1, MK 2, UK 2**

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)**

- grundlegende technisch-kordinative Fertigkeiten (Lauf-, Sprung- und Wurf- ABC) der leichtathletischen Disziplinen ausführen sowie für das Aufwärmen nutzen (1)
- leichtathletische Disziplinen (u. a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau individuell oder teamorientiert sowie spiel- und leistungsbezogen ausführen (2)

### **Methodenkompetenz (MK)**

- leichtathletische Übungs- und Wettkampfanlagen sicherheitsgerecht nutzen (1)
- grundlegende leichtathletische Messverfahren sachgerecht anwenden (2)

### **Urteilskompetenz (UK)**

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit grundlegend beurteilen (2)

## **Inhaltsfeld/er - inhaltliche Schwerpunkte: a 1, a 3, d 1, d 2, e 1**

### **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)**

- Wahrnehmung und Körpererfahrung (1)
- Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens (3)

### **Leistung (d)**

- **Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)**
- **Methoden zur Leistungssteigerung**

Kooperation und Konkurrenz (e):

- Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)

**Thema des UV 3.4: „Weitwerfen...gar nicht so schwer! – Wie weites Werfen gelingen kann!“ (4 Stunden)**

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Variation von Wurfbewegungen: rechts, links, beidhändig, Druck-, Bogenwürfe, aus Bauch- oder Rückenlage etc.</li> <li>• Werfen mit unterschiedlichen Bällen (Tennis-, Hand-, Fuß-, Volley-, Basket-, Medizin-, Schlag-, Schleuderbällen)</li> <li>• Erlernen der verschiedenen Phasen von Wurfbewegungen (Anlauf, Ausgangsstellung, Flugphase, Landung des Balles)</li> <li>• Erlernen sowohl des Standwurfs als auch des Wurfs aus dem 3-Schritt-Rhythmus</li> <li>• Erkennen des Unterschiedes zwischen werfen und stoßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lehrerdemonstration</b> zur Schaffung einer Bewegungsvorstellung (z.B. Demonstration des Eindrehens der Hüfte)</li> <li>• <b>Spielorientierte Konzeption</b> zur Vermittlung von Spaß an weitem Werfen</li> <li>• Kriterienbasierte <b>Partnerbeobachtung</b> zur Technikoptimierung</li> <li>• Übungsformen in <b>Partnerarbeit</b> (z.B. Akustische Verstärkung des 3-Schritt-Rhythmus' durch Klatschen)</li> <li>• Erarbeitung von Beobachtungsbögen</li> <li>• Wettspielformen in <b>Gruppen</b> (z.B. „Haltet das Feld frei!“)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschiedliche Formen des Werfen und Stoßens: weit/hoch, hoch-weit, vorwärts/rückwärts, aus Drehbewegungen</li> <li>• Wurf-Abc</li> <li>• Zielwerfen</li> <li>• Spielformen (Herunter-schießen verschiedener Bälle von einer Langbank, Treibball, Mannschafts-Weitwurf, Haltet das Feld frei etc.)</li> </ul>	<p><b>Unterrichtsbegleitend:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leistungsbereitschaft</li> <li>• Übungsformen zum Wurf-Abc demonstrieren und beschreiben</li> <li>• Selbständige Nutzung des Wurf-Abcs zum Aufwärmen</li> </ul> <p>Beobachungskriterien: Vielfalt und exakte Ausführung der gefundenen Bewegungsformen zum Wurf-Abc</p> <p><b>punktuell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zeitnahme im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens; 50 m-Bahn auf dem Sportplatz vorhanden</b></li> <li>• Überprüfung der Technik (z.B. Stemmbewegung des vorderen Beins, Eindrehen der Hüfte o.ä.)</li> </ul>