

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangstufe 5

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Aufgewärmt und belastbar “ - Kennenlernen grundlegender Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen	1.1	6
UV 2	„ Ausdauer macht Spaß “ - In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des Körpers kennenlernen	1.2	12
UV 3	„ Wir entwickeln ein neues Spiel “ - Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	2.1	12
UV 4	„ Wie ein Fisch im Wasser “ - Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	4.1	10
UV 5	„ Schwimmen im Wasser “ - Beim Erlernen des Brustschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern	4.2	12
UV 6	„ Wasserspringen ohne Angst und Übermut! “ - Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	4.3	10
UV 7	„ Spannungsgeladene Ninja Warriors “ - Vielfältiges turnerisches Bewegen erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen	5.1	12
UV 8	„ Basic Tricks mit Seil/Gummitwist und Partner “ - Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren	6.1	12
UV 9	„ Der Ball ist mein Freund “ - Sportspielübergreifende Basiskompetenzen in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	7.1	12
UV 10	„ Ab in den Korb “ - Einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen (Basketball) taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen	7.2	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			140 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			110 UE
Freiraum:			30 UE

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
Thema des UV: „Aufgewärmt und belastbar“ – Kennenlernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe.		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • allgemeines und spezielles Aufwärmen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [5 BWK 1.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [5 SK d3]. • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [5 SK f2]. UK <ul style="list-style-type: none"> • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [5 UK f1]. 	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
<p>Thema des UV: „Ausdauer macht Spaß!“ – In unterschiedlichen spielerischen Belastungssituationen die Reaktionen des eigenen Körpers kennenlernen und beschreiben.</p>		
<p>BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p>	<p>Inhaltsfelder:</p> <p>d – Leistung</p> <p>f – Gesundheit</p>	
<p>Inhaltlicher Kern:</p> <ul style="list-style-type: none"> aerobe Ausdauerfähigkeit 	<p>Inhaltliche Schwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] 	
<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</p> <p>BWK</p> <ul style="list-style-type: none"> eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum erbringen [5 BWK 1.4]. 	<p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>SK</p> <ul style="list-style-type: none"> die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [5 SK d1]. psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [5 SK d2]. psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [5 SK d3]. <p>MK</p> <ul style="list-style-type: none"> einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [5 MK d1]. <p>UK</p> <ul style="list-style-type: none"> ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [5 UK d1]. körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [5 UK f1]. 	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1
Thema des UV: „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten.		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach) spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [5 BWK 2]. • unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen [5 BWK 4]. 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [5 SK e1]. MK <ul style="list-style-type: none"> • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [5 MK e1] • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [5 MK e2]. UK <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [5 UK e1].

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: „Wie ein Fisch im Wasser“ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [5 SK a1] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [5 SK f1] MK <ul style="list-style-type: none"> • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [5 MK f1] UK <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [5 UK a1] 	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UV: „Schwimmen im Wasser“ – beim Erlernen des Brustschwimmens die eigene Wassersicherheit verbessern		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Schwimmmarten einschließlich Start und Wende 	Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • Eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [5 BWK 3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [5 SK a2] MK <ul style="list-style-type: none"> • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [5 MK a2] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [5 UK a1] 	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 4.3
Thema des UV: „ <i>Wasserspringen ohne Angst und Übermut!</i> “ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten		
BF/SB 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Handlungssteuerung [c] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [5 BWK 4.2] • in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [5 BWK 4.4] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungs-situationen beschreiben [5 SK a1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [5 SK c1] MK <ul style="list-style-type: none"> • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [5 MK c1] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [5 UK c1] 	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UV: „Spannungsgeladene Ninja Warriors“ – Vielfältiges turnerisches Bewegten erleben und zur Bewältigung unterschiedlicher Geräte- und Abenteuerstationen und -parcours nutzen		
BF/SB 5 Bewegten an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen [5] • motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: Elemente der Fitness [1] 		Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • vielfältiges turnerisches Bewegten (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [5 BWK 5.1] • eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [5 BWK 1.2] • grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden und nutzen [5 BWK 1.3] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [5 SK d1] MK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [5 MK a2] • selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [5 MK e1]

Jahrgangsstufe 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.1
Thema des UV: „ <i>Basic Tricks mit Seil/Gummitwist und Partner</i> “ – Eine Minichoreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Variation von Bewegung [b] Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewege ns (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 5.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen gestalterischen Bewege ns benennen [6 SK b1] MK <ul style="list-style-type: none"> Grundformen gestalterischen Bewege ns nach- und umgestalten [6 MK b1, b2] UK <ul style="list-style-type: none"> einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] 	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
Thema des UV: „Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen.		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltlicher Kern: <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten 		Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (z.B. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [5 BWK 7.1] 		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [5 SK a2] • Merkmale für ein faires kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [5 SK e1] UK <ul style="list-style-type: none"> • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [5 UK a1]

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: „Ab in den Korb“ – Einfache Aufgaben in Mannschaftsspielen (Basketball) taktisch sicher und regelgeleitet bewältigen.		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 	Inhaltlicher Schwerpunkt: <ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK <ul style="list-style-type: none"> • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [5 BWK 7.3] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK <ul style="list-style-type: none"> • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [5 SK e2] • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [5 SK f2] MK <ul style="list-style-type: none"> • Spiel- Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [5 MK f1] UK <ul style="list-style-type: none"> • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [5 UK e1] 	