

Übersicht der Themen bezogen auf die Jahrgangsstufe 5 und 6

Jahrgangsstufe 5 (3 Wochenstunden Sport, also etwa 120 Schuljahreswochenstunden)

UV	Thema	Dauer
1.1	„Wie wärme ich mich zielgerichtet auf?“ – Ein Aufwärmprogramm kriteriengeleitet durchführen können	4
2.1	„Wir spielen unser Spiel“ – Erprobung von kleinen Spielen für den Schulhof, die Sporthalle und/ oder auf der Wiese	6
3.1	„Laufen, Springen und Werfen wie die Profis“ – grundlegende Bewegungsmuster der Leichtathletik kennenlernen und in einem Mehrkampf (BuJuSp) anwenden	12
4.1	„Ab ins Wasser“ – Grundlegende Erfahrungen zur Wassergewöhnung und Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen	10
4.2	Durch die Verbesserung des Brustschwimmens ausdauernd schwimmen können	10
5.1	„Vielfältig und sicher an Geräten turnen“ – verschiedene Gerätetarrangements zur Verbesserung des sicheren Turnens nutzen können	10
6.1	„Der Rhythmus wo ich immer mit muss“ – Bewegungstheater zu Musik unter besonderer Berücksichtigung des Rhythmus‘ präsentieren können	8
7.1	„Der Ball ist mein Freund“ – Sportspielübergreifende Basiskompetenzen aus der Heidelberger Ballschule in vielfältigen Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung der individuellen Bewegungsqualität vertiefen	10
7.2	„Werfen wie Kretschmar und Co“ – Anwendung grundlegender Handballtechniken in verschiedenen Spielsituationen	8
	Summe der vorgegebenen Wochenstunde	78

Jahrgangsstufe 6

(4 Wochenstunden Sport, also etwa 160 Schuljahreswochenstunden)

UV	Thema	Dauer
1.2	Elemente der Fitness – Grundlegende Basisqualifikationen erfahren und anwenden	6
1.3	„Laufen am Limit!“ – Ausdauernd und schnell laufen können unter Berücksichtigung der eigenen Körpersignale	10
1.4	„Wie entspanne ich mich richtig“ – Tennisballmassage, Traumreisen und weiter Entspannungstechniken kennenlernen	4
2.2	„Wir spielen unser Spiel“ – Weiterentwicklung von kleinen Spielen für den Schulhof, die Sporthalle und/ oder auf der Wiese	8
3.2	„Wir verbessern unsere Leistung für die Bundesjugendspiele“ – für einen leichtathletischen Mehrkampf trainieren und vorbereiten	8
4.3	„Mit Volldampf voraus“ – Mit Bewegungsaufgaben das Kraulschwimmen in seinen Grundzügen inklusive Start und Wende beherrschen	14
4.4	Karneval im Wasser – Kreative Fortbewegungsformen im Wasser für einen alternativen Schwimmwettkampf nutzen	4
4.5	„Wer wagt gewinnt“ – durch individuell als herausfordernd empfundene Sprünge seine Grenzen ausloten	5
5.2	„Das turnt mich an“ – Gemeinsam unter Berücksichtigung rhythmischer und raumbezogener Gestaltungskriterien turnen	10
6.2	„Wir erstellen eine Tanzchoreographie“ - Klang, Rhythmus und Musik als Impulse zur Bewegungsgestaltung aufnehmen und umsetzen können	8
7.3	„Badminton ist nicht Federball“ – Grundlegende Schlagtechniken für ein Spiel mit- und gegeneinander beherrschen	10
8.1	„Ich rolle/ gleite“ – ein Roll- oder Gleittraining durchführen und reflektieren (z.B. mit dem Fahrrad, auf Schlittschuhen, auf Inlinern oder ...)	4
9.1	„Ringen ist nicht raufen“ – in Kleingruppen und mit dem Partner fair und regelgerecht kämpfen	8
	Summe der vorgegebenen Wochenstunden	99