

Jahrgangsstufe (5) – 40 Wochen * 3 Stunden, (60 Min.) 2* Sport + 1* Schwimmen

Obligatorik: (102) Stunden/ Freiraum: (18) Stunden

1. Nemo entdeckt das Meer – Wir erfahren die Grundlagen des Auftriebs, des Schwebens, des Absinkens und der Rotation im Wasser.
2. Schnell wie ein Hase oder ausdauernd wie ein Pferd – wir wenden das Laufen in seiner Vielfalt an.
3. Behutsam auf Touren kommen – Aufwärmen, Anstrengung und Entspannung als Basen einer sinnvollen körperlichen Betätigung.
4. Der Frosch lernt Rudern – Von Brust zu Brustkraul. Eine neue Technik mit Wende.
5. GALiatorensiele – wir verbessern unsere technisch-koordinativen Fertigkeiten und der taktisch-kognitiven Fähigkeiten durch kleine Spiele.
6. Find the Rhythm! Bewegen zur Musik mit und ohne Geräte
7. Das Team und ich – wir spielen und möchten unsere Fähigkeiten verbessern, einschätzen und bewerten.
8. Rückwärts geht auch! – Wechsel vom Brustkraul zum Rückenkraul einschließlich der Wende.
9. Abenteuer- und Erlebnisparcours – Turnen an Gerätebahnen und Gerätekombinationen.
10. Blubb, Blubb – wir gehen unter Wasser und tauchen. Wir orientieren uns und bauen Ängste ab.
11. Weitwerfen ... gar nicht so schwer / wie weites Werfen mit unterschiedlichen Geräten gelingen kann.
12. Große Sprünge machen – Springen vielfältig anwenden.
13. Rollin´, rollin´, rollin´ – wir rollen mit verschiedenen Geräten
14. Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen
15. Über den breiten Fluss – wir vertiefen das Brustschwimmen und schwimmen die erste Langstrecke.
16. Rette mich wer kann! – wir erlernen die Grundtechniken des Rettungsschwimmens

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IF (a)	IF (b)	IF (c)	IF (d)	IF (e)	IF (f)
1	4.1	A,E	3	1	1		1				2	
2	3.1	F,D	5	1,3		1		2		3		2,3
3	1.1	F,A,D	6	1,3	1	1	1,2	1				2
4	4.2	A	10	2			3					
5	2.1	E	12	1,3		1					1,2	
6	6.1	A,B,F	8	1,2,3	1	1	1,2					
7	7.1	E	6	1,2,3,4	1,2	1					1,2	
8	4.3	A	6	2			3					
9	5.1	B,A	12	1,2,3	1,2	1	1,2	1,2				
10	4.4	C	4	4	2	1			2,3			
11	3.2	A	4	1		2	1,3					
12	3.3	A	3	3,2	3,2		1,3	1,2				
13	8.1	A,C	6	1	1	1			1,3			
14	5.2	AB	5	1,2,3	1,2	1	1,2	1				
15	4.5	F,A,D	6	3						1		2
16	4.6	C	6	4	2	1			3			

Legende: UV = Unterrichtsvorhaben; BF = Bewegungsfeld/ Sportbereich; PP = Pädagogische Perspektiven; Std. = Stunden; BWK = Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz; MK = Methodenkompetenz; UK = Urteilskompetenz; IF (a – f) = Inhaltsfelder (die Kleinbuchstaben verkörpern die Inhalte der Pädagogischen Perspektiven; die Kleinbuchstaben sind inhaltlich dementsprechend analog zu den Pädagogischen Perspektiven zu verstehen)