

Jahrgangsstufe 5 (120h) - Obligatorik: 102 Stunden / Freiraum: 18 Stunden

1. Spannung und Entspannung – Erproben und Erkennen der eigenen Leistungsfähigkeit in Belastungssituationen und Erlernen von Entspannung
2. Spielen und Regeln – Verschiedene Spielideen kriteriengeleitet einschätzen, Regeln sinnvoll variieren und kleine (Pausen-) Spiele vor dem Hintergrund verschiedener Rahmenbedingungen (Raum, Spielmaterial,...) (er-)finden.
3. Fairness bei Gruppen- bzw. Partner-Kämpfen: Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander kooperieren
4. Zirkus APG – mit akrobatischen Elementen eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten
5. Gleiten auf 2 Rollen – vielfältige Bewegungserfahrungen mit Waveboard und X-Lidern
6. Schnell, geschickt und ausdauernd laufen - Erfahren und entwickeln von Laufparcours
7. Jeder kann mitspielen! – Das Mannschaftsspiel Basketball technisch sicher und mit ersten Strategien bewältigen
8. Rhythmusschulung, Erlernen von Bewegungsgrundformen und neue Bewegungserfahrungen sammeln, Bewegungen nachgestalten
9. Kunststücke im Wasser – grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen
10. Neue und gewohnte Bewegungen im Raum – grundlegende turnerische Fähigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen
11. Verbesserung des Bewegungsgefühls in einer Wechsel- und einer Gleichzugtechnik
12. Wasserspringen ohne Angst und Übermut! – durch vielfältige Sprünge seine Grenzen ausloten
13. Mit dem Partner mit- und Gegeneinander spielen. Erproben verschiedener Rückschlagvarianten und Entwickeln eigener Spielideen
14. Tauchen! – sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher bewegen
15. Der eigene Körper im Gleichgewicht im Zusammenspiel mit der Schwerkraft – Gleichgewichtsschulung und akrobatische Grundelemente durchführen und reflektieren
16. Fit und leistungsstark – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können (MZA I – 10min)
17. Verschiedene Sprungformen vielfältig erfahren und erproben – Springen in seiner Vielfalt anwenden
18. Ein Rennen beginnen – Erlernen und Festigen des Startsprungs

1. Halbjahr

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IFa	IFb	IFc	IFd	IFe	IFf
1	1.1	A D	5	2		1	1, 2			1		
2	2.1	A E	8	1, 2, 3	1	1	1		3		1, 2, 3, 4	
3	9.1	A E	8	1, 2	1, 2	1	1				1, 3	
4	5.1	A B	8	1, 3, 4	1, 2	1	1, 3	1, 3				
5	8.1	ACF	4	1, 2	1	1	1, 3		1, 2, 3		1	1
6	3.1	AEF	4	1, 3	1, 2	1	2				1, 2	2, 3
7	7.1	A E	12	1, 2, 3, 4	1, 2	1	1, 2, 3				1	
8	6.1	A B	8	1, 2	1	1	1, 2	2				
Freiraum												

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)

2. Halbjahr

UV	BF	PP	Std.	BWK	MK	UK	IFa	IFb	IFc	IFd	IFe	IFf
9	4.1	A	4	1	1		1, 2, 3					
10	5.2	AB	8	1, 2, 3	1, 2		1, 2	1	3			
11	4.2	A	10	1, 2	1		1, 2, 3					
12	4.3	AC	6	4	1, 2	1	1		1, 2, 3			
13	7.2	AE	8	1, 2	1, 2	1					1, 2, 3, 4	
14	4.4	AC	4	1, 4	1, 2	1	1, 3		2, 3			
15	1.2	A, B, F	5	1, 2			1	1				1
16	4.5	DF	2	3		1				1, 2, 3		2, 3
17	3.2	AD	4	1, 2	1, 2	2	1, 3			1, 3		
18	4.6	AD	4	1, 2	1, 2		1, 2, 3					
Freiraum												

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)