



Schulinternes Curriculum Jahrgang 5

UE	Inhalte	Kompetenzen Die SuS sollen...	Am Ende von Jg. 5: Die SuS...	Sonstiges (FFL, Medieneinsatz, Sicherheit, Curr. Mobilität)
Spielen (Kleine Spiele)	<ul style="list-style-type: none">• Kleine Spiele• Völkerball in Variationen<ul style="list-style-type: none">- Laufspiele- Kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none">• allgemeine und sportspielspezifische Spielfähigkeit entwickeln. • Fairplay praktizieren. • Schiedsrichtertätigkeit akzeptieren.	<ul style="list-style-type: none">• spielen ein selbst entwickeltes kleines Spiel• wenden elementare Spielregeln an• erkennen Strukturelemente und Regeln eines Kleinen Spiels• spielen fair• spielen mannschaftsdienlich• setzen sich aktiv für eine faire Spielgestaltung ein• gehen angemessen mit Sieg und Niederlage um• übernehmen Verantwortung für faires Verhalten innerhalb der eigenen Mannschaft• reflektieren die Merkmale eines fairen Spiels• spielen unter Berücksichtigung von Schiedsrichterentscheidungen• erkennen den Nutzen von Schiedsrichterentscheidungen und akzeptieren diese	

<p>Schwimmen, Tauchen, Wasserspringe n</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brust: Startsprung vom Startblock, Wende • Rücken <p>Baderegeln, Seepferdchen Bronze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sich schwimmend im Wasser fortbewegen. • springen und tauchen. • helfen und retten. 	<ul style="list-style-type: none"> • beherrschen das Schwimmen in einer Gleichzug- oder Wechselzugtechnik • schwimmen 15 Minuten ausdauernd. • schwimmen eine Kurzstrecke in einer selbst gewählten Schwimmtechnik schnell. • führen einen Startsprung vom Beckenrand oder Startblock aus. • orientieren sich unter Wasser und bewegen sich zielgerichtet fort. • springen mit einem oder mehreren Partnerinnen, Partnern synchron. • tauchen mindestens 10 Meter weit. • transportieren allein und gemeinsam Gegenstände schwimmend durchs Wasser. • wenden grundlegende Fertigkeiten zur Selbstrettung an. • erkennen und schätzen Gefahrensituationen ein und verhalten sich entsprechend. 	<p>Curriculum Mobilität: Das Fahrrad im Straßenverkehr (Vorbereitung auf die selbstständige Anreise zum Schwimmbad).</p> <p>Kurze Theorieeinheit VOR dem Beginn der UE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Belehrung über Verhalten im Straßenverkehr • Belehrung über Verhalten im Schwimmbad • Erarbeitung der Baderegeln.
---	---	---	---	---

<p>Turnen und Bewegungs-Künste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Boden: Rolle vw./rw./Handstand - • Stufenbarren: Aufschwung, • Hockwende üb. d. hohen Holm • Bock: Grätsche 	<ul style="list-style-type: none"> • an Geräten oder am Boden die Kernthemen des Turnens ausführen. • helfen und sichern. 	<ul style="list-style-type: none"> • verbinden und präsentieren flüssig drei unterschiedliche Bewegungsfertigkeiten an einem Gerät oder einer vorgegebenen Gerätebahn. • erkennen unterschiedliche Schwierigkeitsgrade von turnerischen Bewegungen • bauen Geräte sachgerecht auf. • geben nach Anleitung Bewegungsunterstützung. • wenden Hilfe- und Sicherheitsstellungen nach Vorgabe und/oder selbständig sachgerecht an. • nehmen Unterstützung an, bauen Vertrauen auf und übernehmen Verantwortung für die Partnerin/den Partner. 	
---	--	---	--	--

<p>Laufen, Springen, Werfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 50m Sprint - einfacher Tiefstart - Schlagball <ul style="list-style-type: none"> • - Weitsprung 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelles Lauftempo an Streckenlänge, verschiedene Untergründe und Bedingungen anpassen • auf kurzer Strecke schnell laufen oder sprinten. • weit werfen bzw. stoßen • in die Weite und Höhe springen. 	<ul style="list-style-type: none"> • laufen mindestens 25 Minuten ohne Pause ausdauernd. • beschreiben mit eigenen Worten, inwiefern langsames, ausdauerndes Laufen zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf-Systems beiträgt • erfahren die eigenen Leistungsgrenzen durch schnelles Laufen. • laufen über 50 Meter. • kennen unterschiedliche Starttechniken. • werfen einen Schlagball und andere Wurfgegenstände mit der rechten und der linken Hand möglichst weit. • erkennen und beschreiben Unterschiede verschiedener Bewegungslösungen bei sich und anderen. • springen nach einem schnellen Anlauf aus einer Absprungzone weit. • kennen ihr Sprungbein. • beschreiben Bewegungsprobleme • erkennen die Bedeutung des Anlaufes. 	<p>FFL: Biologie, Herz-Kreislaufsystem, Atmung</p>
--	---	---	---	--

<p>Kämpfen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ringen: miteinander Kräfte messen, kontrolliertes fallen 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln aufstellen und sich daran halten. • situationsangemessen handeln • Auseinandersetzung mit körperlicher Nähe 	<ul style="list-style-type: none"> • kämpfen fair und partnerschaftlich mit-und gegeneinander. • sind in der Lage, Regeln zum fairen Kämpfen aufzustellen und sich daran zu halten. • übernehmen Verantwortung für sich und andere. • kennen und beachten die Werte für ein gelingendes Mit-und Gegeneinander • beachten Sicherheitsmaßnahmen beim Kämpfen mit einer Partnerin/ einem Partner. • setzen ihre eigenen Kräfte dosiert und zielgerichtet ein • gehen verantwortlich mit den eigenen Stärken und Schwächen und denen der Partnerin/ des Partners um. • kämpfen um Räume, Gegenstände und unterschiedliche Körperpositionen. • reflektieren ihre Erfahrungen mit körperlicher Nähe (Selbst- und Fremdwahrnehmung). • Nehmen Rücksicht auf unterschiedliche körperliche Voraussetzungen. 	<p>Curriculum soziales Lernen</p>
-----------------------	--	--	--	-----------------------------------

