

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