Jahrgangsstufe 6

Jahrgangsstufe 6 Bewegen im Wasser - Schwimmen

UV 1: Erste Erfahrungen im Wasser - grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung – Vertiefung Gleitphase

Inhaltsfeld: **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)** - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Struktur und Funktion von Bewegungen **Wagnis und Verantwortung (c)** - Handlungssteuerung **Gesundheit (f)** - Unfall- und Verletzungsprophylaxe	**Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:** /	**Umfang:** ca. *8 Std.*	**Jahrgangsstufe:** 6
Kompetenzen			
1.Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz: grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen	**2.Sachkompetenz** Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente und organisations- u. Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen	**3. Methodenkompetenz** Mediengestützte Bewegungsbeobachtung zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen.	**4.Urteilskompetenz** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. ihre individuelle Leistungsfähigkeit einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.

Jahrgangsstufe 6 Bewegen im Wasser - Schwimmen

UV 2: Vom Baden zum sportlichen Schwimmen – wir erlernen die Kraultechnik

Inhaltsfeld: **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)** - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Struktur und Funktion von Bewegungen - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens **Leistung (d)** - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit - Leistungsverständnis im Sport	**Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:** /	**Umfang:** ca. 18 *Std.*	**Jahrgangsstufe:** 6
Kompetenzen			
1.Bewegungs- und Wahrnehmungs-kompetenz: eine Wechselzug- oder Gleitzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau ausführen eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15min, beliebige Schwimmart, mind. 200m erbringen)	**2.Sachkompetenz** Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen psycho-physischer Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben	**3. Methodenkompetenz** mediengestützte Bewegungsbeobachtung zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.	**4. Urteilskompetenz** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen.

Jahrgangsstufe 6 Bewegen im Wasser – Schwimmen

UV 3: Sicher auf und unter Wasser bewegen – (Springen und Tauchen, Rettungsschwimmen, Bronzeabzeichen)

Inhaltsfeld: **Wagnis und Verantwortung (c)** - Handlungssteuerung **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)** - Wahrnehmung und Körpererfahrung - Struktur und Funktion von Bewegungen	**Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:** /	**Umfang:** ca. *24 Std.*	**Jahrgangsstufe:** 6
Kompetenzen			
1.Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: In unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen Eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min., beliebige Schwimmart, mind. 200m) erbringen Ablegen der Bronzeprüfung und Grundlagen der Rettungsfähigkeit	**2.Sachkompetenz** die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben	**3. Methodenkompetenz** verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen. mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden.	**4.Urteilskompetenz** einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen

Jahrgangsstufe 6 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

UV 4: Das ABC des Spielens – Taktik, Koordination, Technik

Inhaltsfeld: **Leistung (d)** **-** Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit **Kooperation und Konkurrenz (e)** **-** Interaktion im Sport	**Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:**	**Umfang:** ca. 12	**Jahrgangsstufe:** 6
Kompetenzen *(Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)*			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1] lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [2 BWK 2.3]	**2.Sachkompetenz** psychisch - physische Leistungsfaktoren in unterschiedlichen Anforderungs-situationen benennen [6 SK d2] psychisch-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungs-situationen beschreiben [6 SK d3]	**3. Methodenkompetenz** selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und Geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 SK f1]	**4.Urteilskompetenz** ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]

Jahrgangsstufe 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen

UV 5: Let's Dance! Mit Freude eine eigene Choreographie präsentieren

Inhaltsfeld: **Bewegungsgestaltung (b)** Variation von Bewegung Präsentation von Bewegungsgestaltung	**Fächerverbindende Kooperation** **z. B. mit:** Musik	**Umfang:** ca. 12	**Jahrgangsstufe:** 6
Kompetenzen (Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren (BWK 6.1)	**2. Sachkompetenz** Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen (6 SK b1), Grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen (6 SK b2)	**3. Methodenkompetenz** Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten (6 MK b1), einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden (6 MK b2)	**4. Urteilskompetenz** Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen (6 UK b1)

Jahrgangsstufe 6 Bewegen an Geräten - Turnen

UV 6: Rolle, Handstand, Rad – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Kür nutzen (normgebunden)

Inhaltsfeld: **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)** - Wahrnehmung und Körpererfahrung **Bewegungsgestaltung (b)** - Variation von Bewegung **Wagnis und Verantwortung (c)** - Handlungssteuerung	**Fächerverbindende Kooperation** **z. B. mit:** -	**Umfang:** ca. *14*	**Jahrgangsstufe:** 6
Kompetenzen *(Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)*			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Rollen) am Gerät Boden. [6 BWK 5.1] Eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an dem Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren. [6 BWK 5.2] evtl. als Partner- bzw- Synchronkür Grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. [6 BWK 5.3]	**2.Sachkompetenz** Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [6 SK a2] Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, dass eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. [6 SK c1] Grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbahrungen für das sichere, sportliche Handeln benennen. [6 SK f1]	**3. Methodenkompetenz** Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [6 MK a2] Einfache kreative Bewegungsgestaltung entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. [6 MK b2] Verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen. [6 MK c1]	**4.Urteilskompetenz** einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1] Kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen. [6 UK b1]

Jahrgangsstufe 6 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

UV 7: Fit wie ein Turnschuh - ausdauerndes Laufen

Inhaltsfeld: **Leistung (d)** - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit **Gesundheit (e)** - Unfall- und Verletzungsprophylaxe	**Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:**	**Umfang:** ca. 10	**Jahrgangsstufe: 6**
Kompetenzen *(Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)*			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessen Zeitraum erbringen grundlegendes leichtathletisches Bewegen vielseitig und spielbezogen ausführen leichtathletische Disziplinen auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen	**2. Sachkompetenz** psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben	**3. Methodenkompetenz** einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden	**4. Urteilskompetenz** Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen Körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen

Jahrgangsstufe 6 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport

UV 8: „Sportunterricht auf zwei Rädern“ – Bewegungsräume mit dem Fahrrad vielfältig und sicher nutzen

Inhaltsfeld: **Leistung (d)** **-** Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit **Gesundheit (f)** **-** Unfall- und Verletzungsprophylaxe	**Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:**	**Umfang:** ca. 8	**Jahrgangsstufe:** 6
Inhaltlich-thematische Schwerpunkte (des Unterrichtsvorhabens): siehe Rückseite			

Kompetenzen *(Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)*			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen	**2. Sachkompetenz** Die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben psycho-physische Leistungsfaktoren in unterschiedlichen Anforderungssituationen psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben	**3. Methodenkompetenz** einfache Hilfen beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegung verwenden Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.	**4. Urteilskompetenz** einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen

Jahrgangsstufe 6 Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik

UV 9: Bewegungserfahrungen im Werfen sammeln und das Werfen spielerisch erlernen

Inhaltsfeld: **Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)** **-** Struktur und Funktion von Bewegung - grundlegende Aspekte des motorischen Lernens **Leistung (d)** **-** Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit	**Fächerverbindende Kooperation z. B. mit:** -	**Umfang:** ca. *12*	**Jahrgangsstufe:** 6
Kompetenzen *(Welche Kompetenzstufen sollen nach der Reihe erreicht worden sein?)*			
1. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen. [6 BWK 3.1] Leichtathletische Disziplinen (Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitsniveau ausführen. [6 BWK 3.2] Sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]	**2.Sachkompetenz** Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. [6 SK a2] Die motorischen Grundfähigkeiten (z.B. Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. [6 SK d1] Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u. a. allgemeines Erwärmen, Kleidung) benennen. [6 SK f2]	**3. Methodenkompetenz** Einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. [6 MK a2] Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]	**4.Urteilskompetenz** Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. [6 UK a1] Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. [6 UK d1]