

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	<i>Sich funktional auf Ausdauerbelastungen vorbereiten und von diesen erholen</i> – Funktionen des Aufwärmens und Cooldowns erschließen, vorbereiten und strukturiert durchführen	1.1	12
UV 2	<i>Das ausdauernde Laufen in seiner Vielfalt erproben und den individuellen ausdauerspezifischen Trainingszustand verbessern</i> (in Kombination mit UV 1.1)	3.2	12
UV 3	<i>Eine fitnessorientierte Choreographie unter Berücksichtigung von unterschiedlichen Gestaltungskriterien entwickeln und präsentieren</i> (z.B. GambolJump, Ballkorobics)	6.2	14
UV 4	<i>Im spielerischen Zweikampf und Gruppenwettkämpfen unter Berücksichtigung von festgelegten Regeln einen Sieger ermitteln</i>	9.1	14
UV 5	<i>„Trau dich“ – Hocke, Grätsche, Überschlag</i> – Turnen an Geräten	5.2	12
UV 6	<i>Die Vielfalt von Rückschlagspielen spielerisch erleben</i> – Die Grundstrukturen verschiedener Rückschlag spiele (z.B. Indiaka, Badminton, (Tisch-)Tennis, Pickleball, Padeltennis, Roundnet, Squash-ähnliche Spiele gegen die Hallenwand,...) kennenlernen, erleben und reflektieren	7.2	14

UV 7	<i>Hindernissprint, Standweitsprung, Zielwurf</i> - Alternative Spiel- und Wettkampfformen zur Verbesserung der leichtathletischen Grundlagen	3.3	14
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			78 UE
Freiraum:			42 UE

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
Thema des UV: <i>Sich funktional auf Ausdauerbelastungen vorbereiten und von diesen erholen</i> – Funktionen des Aufwärmens und Cooldowns erschließen, vorbereiten und strukturiert durchführen		
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: • aerobe Ausdauerfähigkeit • allgemeines und spezielles Aufwärmen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • Wählen Sie ein Element aus. MK • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1]	

	• selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] UK • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]
--	---

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.2
Thema des UV: Das ausdauernde Laufen in seiner Vielfalt erproben und den individuellen ausdauerspezifischen Trainingszustand verbessern (in Kombination mit UV 1.1)		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: f - Gesundheit a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: - grundlegendes leichtathletisches Bewegen - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] - Wählen Sie ein Element aus. - Wählen Sie ein Element aus. MK - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] - Wählen Sie ein Element aus.	

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2
Thema des UV: Eine fitnessorientierte Choreographie unter Berücksichtigung von unterschiedlichen Gestaltungskriterien entwickeln und präsentieren (z.B. GambolJump, Ballkorobics)		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: - gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1] - Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK - Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1]	

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2] |
|--|--|

UK

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1] |
|--|---|

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
Thema des UV: Im spielerischen Zweikampf und Gruppenwettkämpfen unter Berücksichtigung von festgelegten Regeln einen Sieger ermitteln		
BF/SB 9: Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1] • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • Wählen Sie ein Element aus. MK • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] UK	

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UKe1] |
|--|---|

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.2
Thema des UV: „Trau dich“ – Hocke, Grätsche, Überschlag		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: • normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Barren, Kasten u.a.) demonstrieren [6 BWK 5.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK	

- mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]
- einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]

UK

- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: Die Vielfalt von Rückschlagspielen spielerisch erleben – Die Grundstrukturen verschiedener Rückschlag spiele (z.B. Indiaka, Badminton, (Tisch-)Tennis, Pickleball, Padeltennis, Roundnet, Squash-ähnliche Spiele gegen die Hallenwand,...) kennenlernen, erleben und reflektieren		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: - Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis) - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] - sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten und Fertigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]	

- selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]

UK

- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Jahgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 3.3
Thema des UV: Alternative Spiel- und Wettkampfformen zur Verbesserung der leichtathletischen Grundlagen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: d - Leistung e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] • einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] MK • einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1]	

- in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2]

UK

- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]