Stoffverteilungsplan

Jahrgansstufe: **5** **Fach:** **Sport**

Die Unterrichtsinhalte werden noch auf die jeweiligen Klassen (Größe) und die organisatorischen Rahmenbedingungen (Belegung der Sporthalle) abgestimmt.

Unterrichtsthemen/-inhalte/-schwerpunkte:

Schwimmen (2-stündig für 1 Halbjahr):

1. 2 Schwimmtechniken einschließlich Atemtechnik, Start und Wende (Brust- und Rückenlage)
2. Sicher und ausdauernd schwimmen
3. Schwimmen mit Flossen
4. Übungen und Training zum Schwimmabzeichen Bronze

Sportunterricht:

1. Angeleitetes Aufwärmen, Koordination und Gleichgewicht
2. Lauf- und Fangspiele mit und ohne Ball
3. Leichtathletik: Entwicklung/Erweiterung grundlegender Bewegungsfähigkeiten in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen; Regeln und Messung in der Leichtathletik; Vorbereitung auf die Bundesjugendspiele / das Sportfest
4. Bewegen an Geräten (Turnen): Übungen zur Entwicklung der Körperspannung; Rollen, Stützen, Balancieren, Springen; Hilfestellung (Helfergriffe)
5. Gestalten, Tanzen, Darstellen: Ropeskipping / Gummitwist
6. Erschließung allgemeiner Fertigkeiten der großen Sportspiele (Werfen, Fangen, Schießen) durch Übungsreihen und kleine Spiele; Freilaufspiele
7. Gleiten, Fahren, Rollen: Rollbrettparcours
8. Ringen und Kämpfen: Vertrauensübungen und Anbahnung von Körperkontakt. Entwicklung von Regeln in Verbindung mit kleinen Zieh- und Schiebekämpfen im Stand
9. Verschiedene kleine und große Sportspiele, so wie Übungen zu allgemeinen sportlichen Fähigkeiten während des ganzen Schuljahres

Erforderliches Arbeitsmaterial:

Sportkleidung bzw. Schwimmkleidung, Hallenschuhe mit nicht färbender Sohle; nach Ankündigung: Schuhe für die Außenanlagen

Leistung:

Regelmäßige Teilnahme, aktive Mitarbeit, sportliche Weiterentwicklung, pers. Verhalten

Änderungen vorbehalten