

<p><b>Klasse 6</b> <b>Sport</b> <b>Schwimmen</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Hauptziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermittlung der optimalen Wasserlage sowie schwimmlagenspezifischer Fertigkeiten/Atmung</li> <li>- Vermittlung von Fähigkeiten zur Rettung gefährdeter Schwimmer</li> <li>- Vermittlung weiterer schwimmtechnischer Kompetenzen (Startsprung, Tauchen...)</li> <li>- Umgang mit Arbeitskarten</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Leistungsnachweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (technische) Demonstration einer Schwimmlage oder einer sonstigen Disziplin</li> </ul>
--	--	--

### 1. Fachsprache

- Vermittlung erster fachspezifischer Begriffe, z.B. stromlinienförmige Wasserlage, Überwasserarmzug, Unterwasserarmzug, Wechselbeinschlag, ...

### 2. Fördern und Fordern

- besonders begabten Lernenden sollen die Möglichkeit bekommen, sich bei Jugend trainiert für Olympia mit leistungsstarken Schwimmer\*innen zu messen, sofern ein Team zustande kommt

### 3. Hilfsmittel, Materialien und (digitale) Medien

- z.B. Einsatz/Umgang mit Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten

### 4. Leistungsbewertung (und alternative Lernleistungen)

- (technische) Demonstration einer Schwimmlage oder einer sonstigen Disziplin/Rettungsfertigkeit
- optional: Sprungvarianten (Wasserspringen), Schwimmen auf Zeit

### 5. Übersicht über die zu fördernden Kompetenzen

- Erlernen die Kriterien der optimalen (stromlinienförmigen) Wasserlage
- SuS zeigen / demonstrieren / nennen Kriterien zur Bewegungsausführung einer Schwimmtechnik (Brust- Kraul- Rückenschwimmen)
- Startsprung
- Sprung vom 1- und 3-Meter Brett
- transportieren einen Partner über eine vorgegebene Strecke
- kennen Grundprinzipien der ersten Hilfe
- tauchen fußwärts und kopfwärts ab (nach



<p><b>Klasse 6</b> Sport Tanzen</p>	<p><b>Hauptziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tänzerische Gestaltungselemente erlernen/erfinden, Rhythmus und Bewegung verknüpfen und sich in Gruppen koordiniert und gestalterisch bewegen</li> </ul>	<p><b>Leistungsnachweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppenchoreographie mit Schwerpunkt Rhythmus- und Schrittgestaltung (Ausführungskriterien)</li> </ul>
---	--	--

### 1. Fachsprache

- Vermittlung fachspezifischer Sprache, z.B. Takt, Rhythmus, Namen von Schritten und Bewegungen (z.B. V-Step, Grape-Vine, Step-Touch o.ä.)

### 2. Fördern und Fordern

- durch ein vielfältiges und sich im Schwierigkeitsgrad unterscheidendes Übungsmaterial wird den Lernenden die Möglichkeit gegeben, sich individuell angemessen weiterzuentwickeln; auch gestalterische Freiheiten werden (z.B. bzgl. der Komplexität der Choreografie) eingeräumt

### 3. Hilfsmittel, Materialien und (digitale) Medien

- z.B. IPad-Nutzung zum Üben von motorisch-gestalterischen Fähigkeiten (via Youtube- Videos o.ä.)
- z.B. Einsatz/Umgang mit Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten

### 4. Leistungsbewertung (und alternative Lernleistungen)

- Gruppenchoreographie mit Schwerpunkt Rhythmus- und Schrittgestaltung (Ausführungskriterien)

### 5. Übersicht über die zu fördernden Kompetenzen

- Rhythmische Bewegungsgestaltung, Tanzen (Aerobic, HipHop Clip-Dance,...)
- Verknüpfung Bewegung und Rhythmus
- Übereinstimmung der eigenen Bewegung mit dem äußeren Rhythmus der Musik herstellen können (z.B. auf Beat gehen, laufen, springen, klatschen)
- sich tänzerisch bewegen
- grundlegende Tanzschritte und (Arm-) Bewegungen im Takt ausführen können.
- sich synchron/abgestimmt mit anderen bewegen können
- eine Choreographie erarbeiten und präsentieren können



# Klasse 6

## Sport

### Volleyball

#### Hauptziele

- Lernen systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen
- Erweitern ihre koordinative Bewegungssteuerung
- Lernen typische Elemente der Rückschlagspiele kennen

#### Leistungsnachweise

- Duo-Formen im Volleyball; Koordinationsparcours oder aufgaben (unter Druckbedingungen)

#### 1. Fachsprache

- Vermittlung fachspezifischer Sprache, z.B. Baggern, Pritschen, Hand-Auge-Koordination...

#### 2. Fördern und Fordern

- besonders begabten Lernenden sollen die Möglichkeit bekommen, sich bei Jugend trainiert für Olympia mit leistungsstarken Teams zu messen

#### 3. Hilfsmittel, Materialien und (digitale) Medien

- z.B. IPad-Nutzung zum Üben von technisch-taktischen Fertigkeiten (via Youtube- Videos o.ä.)
- z.B. Einsatz/Umgang mit Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten

#### 4. Leistungsbewertung (und alternative Lernleistungen)

- Duo-Formen im Volleyball; Koordinationsparcours oder -aufgaben (unter Druckbedingungen)

#### 5. Übersicht über die zu fördernden Kompetenzen

- Allgemein: Spielfähigkeitsvermittlung hat Priorität vor spezifischer Fertigkeitsvermittlung. Im Vordergrund stehen kleine/vereinfachte Spiele und Spielformen der Rückschlagspiele (z.B. mit Bodenkontakt) wie das "Ball-über-die-Schnur" zum Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit.

##### Lernen systematisch eine Spielfähigkeit zu unterschiedlichen Taktikbausteinen:

- Spielformen *zum sich verfügbar machen* (z.B. Ball-über-die-Schnur, Baggerspiel, Duo)
- Spielformen zum *Vorteil herausspielen* - entwickeln *günstiger Spielsituationen*
- lernen *situationsadäquate Entscheidungen* zu treffen

##### Erweitern ihre koordinative Bewegungssteuerung:

- erwerben eine allgemeine *Ballkoordination* (z.B. vielfältige Spielgeräte in einfachen und komplexen Koordinationsparcours oder Spielsituationen beherrschen)
- lernen eine (zwei) *volleyballspezifische Technik(en)* kennen (oberes/unteres Zuspiel)
- verbessern ihre Fertigkeiten durch *Regulation* von Kraft und Richtung sowie durch *Steuerung* des *Abspielwinkels*

##### kennen typische Elemente der Rückschlagspiele:

- können beurteilen, ob ein (Rückschlag-)Spiel funktioniert (z.B. Punktgewinn angemessen schwer/ Spielfluss kommt zustande)
- Klare Absprachen auf dem Spielfeld ("ICH"), um Abstimmungsprobleme zu verhindern
- Entwickeln Regeln für ein Rückschlagspiel



<b>Klasse 5/6</b> <b>Sport</b> <b>Leichtathletik</b>	<p style="text-align: center;"><b>Hauptziele</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung konditioneller Fähigkeiten</li> <li>- Selbsteinschätzung, Körpererfahrung und Kooperation</li> <li>- Erlernen grundlegender disziplinbezogener leichtathletischer Techniken z.B. des Weitsprungs und der Staffelholzübergabe</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Leistungsnachweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Staffeltag, Bundesjugendspiele, ausgewählte Disziplinen</li> </ul>
--	--	--

### 1. Fachsprache

- Vermittlung grundlegender Fachbegriffe, z.B. Wechselzone, Sprungzone, aerobe/anaerobe Ausdauerfähigkeit, Sprung- und Schwungbein...

### 2. Fördern und Fordern

- besonders begabten Lernenden sollen die Möglichkeit bekommen, sich bei Jugend trainiert für Olympia mit leistungsstarken Athlet\*innen zu messen; zusätzlich: Helgoland-Lauf/Kieler-Schülerstraßenlauf (für Ausdauerorientierte)

### 3. Hilfsmittel, Materialien und (digitale) Medien

- z.B. iPad-Nutzung zum Üben von motorisch-gestalterischen Fähigkeiten (via Youtube- Videos o.ä.)
- z.B. Einsatz/Umgang mit Arbeitsaufträgen auf Arbeitskarten

### 4. Leistungsbewertung (und alternative Lernleistungen)

- Staffeltag, Bundesjugendspiele, ausgewählte Disziplinen (Schwerpunkt: Staffeltag Klasse 5/6 sowie Weitsprung; ergänzend Schlagball, Sprint als Vorbereitung für die BJS)

### 5. Übersicht über die zu fördernden Kompetenzen

- Zeitschätzläufe, Lauftechniken, unterschiedliche Strecken
- Sprints und Dauerläufe
- Kenntnisse über die korrekte Haltung und Übergabe/Übernahme eines Staffelstabs, Regeln des Staffellaufs
- Fähigkeit, in einer Staffel regelkonform mitzulaufen (Staffeltag)
- Anlauf und Durchführung des Weitsprungs, Gestaltung der Flugphase, Zonensprünge

